

Käfigeier in Lebensmitteln - bald besser gekennzeichnet?

Deutschland € 3,50 · Österreich € 4,00 · Schweiz sfr 6,90 · BeNeLux € 4,10 · Italien € 4,80 · Spanien € 4,80 · Griechenland € 4,80

12/2007

Vegetarisch fit!

www.vegetarischfit.de

Vegetarisch FIT!

Kochen und Genießen ohne Fleisch

**Große Weihnachts-
verlosung**



**Preise im Wert
von 1.900 Euro**

**Zum genießen
38 Rezepte**

Edles Weihnachtsmenü

**Von Avocado-Tiramisu
bis Gewürz-Schokoladen-Muffins**

Für Sie getestet

Leckere Brotaufstriche

Wellness im Alltag

Mini-Urlaub für Körper und Seele

Deftige Winterküche

**Neue Ideen für Rüben,
Wurzeln & Kohl**

Käseknödel mit
glasiertem Wintergemüse



**Geschenke aus der Küche
Süße & herzhafte Präsente**

**Feiern mit Freunden
Gerichte zum Mitbringen**

**Weihnachtsbackstube
Festliche Naschereien**



Ab sofort im Zeitschriftenhandel

Deutschland 4,90 € • Österreich 5,50 € • Schweiz 9,80 sfr • BeNeLux 5,80 € • Italien 6,60 € • Spanien 6,60 €

Vegetarisch Fit!
Sonderheft 36/ 2007

naturküche

Gesund und fleischlos genießen

**SCHNELLKURS
NATURKÜCHE**

**Vertrauen ist gut,
Kontrolle besser**
Versteckte Zutaten
in Lebensmitteln

**Fit und vital
mit Soja**
Infos, Tipps und
Inhaltsstoffe

Vitamine
So decken Sie
Ihren Bedarf

**80 Natur-Rezepte
Jetzt genießen!**

Schmorgemüse
mit Tofuspätzle

Frühstück • Snacks • Tofu • Hauptgerichte • Kaffee & Kuchen • Abendbrot



oder direkt unter
www.vegetarischfit.de
Telefon: 07 11/52 06-306

Vorwort

Es weihnachtet sehr



Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Ausgabe von Vegetarisch fit! möchten wir Sie gerne in Weihnachtsstimmung versetzen. Los geht es mit dem festlichen **Weihnachtsmenü**, das Sie auf **Seite 10** finden. Unsere Köche von Campus Culinaris haben für Sie drei Gänge gezaubert, die dem Gaumen aber auch dem Auge schmeicheln. Verwöhnen Sie Ihre Familie und Gäste mit Avocado-Tiramisu, Millefeuilles von Kartoffel und Rosenkohl an Baroloschaum und Gewürz-Schokoladen-Muffins. Wir sind uns sicher, Sie werden begeistert sein.

Wie in jedem Dezemberheft haben wir für Sie wieder ein tolles **Gewinnspiel** zusammen gestellt. Blättern Sie gleich auf **Seite 30**, da finden Sie die Preise im Gesamtwert von mehr als **1.850 Euro**. Um mitzumachen bedarf es keiner großen Anstrengung, wir wollen nur wissen, welcher Beitrag in Vegetarisch fit! Ihnen in diesem Jahr am besten gefallen hat. Wir sind schon sehr gespannt.

Nachdem wir bereits in der Novemberausgabe die Rezepte für Weihnachtsplätzchen veröffentlicht hatten, finden Sie in diesem Heft auf **Seite 56** weitere **Ideen fürs weihnachtliche Backen**. Und wenn Sie keine Lust haben, den alljährlichen Geschenke-Rummel mitzumachen, dann verschenken Sie doch selbst gemachte Kleinigkeiten zum Genießen. Ab **Seite 50** zeigen wir Ihnen **süße oder herzhafte Geschenkideen**.

Interessieren Sie sich für deutschen Pop? Wir stellen Ihnen ab **Seite 38** die **Sängerin Eva Briegel im Interview** vor. Sie ist die Frontfrau der Band „Juli“, die unter anderem mit dem Hit „Die perfekte Welle“ bekannt wurde. Die junge Frau lebt seit 15 Jahren vegetarisch und ist damit ein tolles Vorbild vor allem für junge Leute.

Die gesamte Redaktion Vegetarisch fit! wünscht Ihnen eine schöne Adventszeit und besinnliche Weihnachtsfeiertage.

Herzlichst Ihre

Heide Körner

Anzeige

Bestseller der Gesundheitsliteratur

Peter Jentschura · Josef Lohkämper

Gesundheit durch Entschlackung

Zahllose Zivilisationskrankheiten sind Folgen menschlichen Fehlverhaltens, nicht seines Körpers, seiner Organe oder Zellen. Das Buch vermittelt verblüffende Erkenntnisse. Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues Entschlackungssystem in drei Stufen zu entwickeln: Schlackenlösung, Neutralisierung, Ausscheidung. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden. Das Buch betrachtet Krankheit und Gesundheit aus einer ganz neuen Perspektive. Gleichzeitig bietet es eine völlig andere Sicht von Heilbarkeit und Heilung.



15. Auflage, Bereits über
150.000 verkaufte Exemplare

Jetzt auch in Spanisch, Französisch, Niederländisch, Italienisch, Englisch und Russisch erhältlich.

240 Seiten, Fadenheftung, fester Einband
ISBN 978-3-933874-33-7

€ 24,50

Peter Jentschura · Josef Lohkämper

zivilisatoselos

leben - frei von den
Zivilisationskrankheiten unserer Zeit

Die modernen Zivilisationskrankheiten gelten z.Z. als unheilbar. Nach den Autoren dieses Buches gibt es allerdings sehr wohl Möglichkeiten zu ihrer Vermeidung als auch zu ihrer Überwindung. Am Beispiel von 60 am häufigsten auftretenden Krankheiten erklären die beiden Autoren logisch und verständlich deren Ursachen und weisen gleichzeitig anhand verblüffender Erkenntnisse und Erfolge der Naturheilkunde den Weg aus dem Irrgarten der Zivilisatose.



2. Auflage

374 Seiten, Fadenheftung, fester Einband
ISBN 978-3-933874-30-6

€ 39,50



Verlag Peter Jentschura
D-48163 Münster · Tel. 025 36 - 34 29 90
www.verlag-jentschura.de



38
Interview: Eva Briegel



18
Winterküche



10
Weihnachtsmenü



54
Wellness im Alltag



56
Weihnachtsbackstube

Inhalt

Essen und Genießen

10 Menü des Monats

Ein Fest für Gaumen und Auge: unser Weihnachtsmenü in drei Gängen

18 Winterküche

Genuss für kalte Tage mit Steckrüben, Sellerie & Co. • heiß, würzig, gemütlich: tolle Punschrezepte mit Zimt, Vanille und Nelken

40 Wir feiern... und jeder bringt was mit!

Unkomplizierte Gerichte, die jedem schmecken

50 Geschenke aus der Küche

Selbstgemachte Delikatessen für die Liebsten

56 Weihnachtsbackstube

Würzige Brownies, süße Törtchen: Neue Ideen fürs Fest

Gesundheit und Ernährung

46 Streichzarter Genuss

Pflanzliche Pasteten für Sie getestet

54 Wellness im Alltag

Miniurlaub für Haut und Seele

Aktuell

27 Andalusisches Gold

Exklusives Olivenöl aus Spanien

30 Große Weihnachtsverlosung

Preise im Gesamtwert von 1.900 Euro zu gewinnen!

37 Keine Kinderarbeit für Bioschokolade

Gutes Beispiel: Anbau von Bio-Kakao in der Dominikanischen Republik

38 Interview

Eva Briegel, Sängerin der Band „Juli“, lebt seit 15 Jahren vegetarisch

Extra

33 Jahresverzeichnis

Rubriken

6 Tipps & Trends

9 Gutes in der Küche

Zimt – süßes Holz

14 News

Neues aus Naturkostläden, Reformhaus, Supermarkt & Co.

16 Marktfrisch

Mandarinen – gute Laune zum Essen

26 Küchennews

28 Küchenbasics

Im Brennpunkt: Einbau-Backöfen

32 Wellness & Kosmetik

58 Leserforum

59 Impressum

60 Buchtipps

62 Tierseite

Welttierschutztag 2007: Keine Käfigeier in Produkten

66 Rezeptverzeichnis

67 Vorschau & Herstellerverzeichnis

Transfettsäuren in Gebäck und Snacks

Gefährliche Fette

Wissenschaftler der Universität Jena haben erstmals in größerem Stil Lebensmittel auf ihren Transfettgehalt untersucht. Ihr Ergebnis: Insbesondere Zutaten für die verarbeitende Lebensmittelindustrie wiesen teils „erschreckend hohe Gehalte“ der gesundheitsgefährdenden Inhaltsstoffe aus, teilte Professor Gerhard Jahreis vom Institut für Ernährungswissenschaften mit. Transfettsäuren stehen im Verdacht, die Entstehung koronarer Herzerkrankungen zu begünstigen. Die Substanzen sind vor allem in Produkten mit gehärteten Fetten und in Frittiertem enthalten. Insgesamt prüften die Forscher über 800 Lebensmittel. Margarine aus dem Supermarkt enthielten kaum oder gar

keine dieser Fette. Backmargarinen für Großabnehmer und daraus hergestellte Lebensmittel wie Gebäck, Snacks und Blätterteig bestanden dagegen in manchen Fällen bis zur Hälfte aus den bedenklichen Substanzen.



Pestizidbelastete Lebensmittel

Verbraucherministerium klärt auf

Das Verbraucherschutzministerium Nordrhein-Westfalen (NRW) schlüsselt als erste deutsche Behörde Daten zur Pflanzenschutzmittelbelastung von Lebensmitteln nach Supermarktketten auf. Seit Ende August können sich Verbraucher im Internet unter www.bvl.bund.de darüber informieren, bei welchen Händlern die nordrhein-westfälischen Lebensmittelkontrolleure in den vergangenen drei Jahren belastetes Obst oder Gemüse entdeckt haben. Die Datentabellen liefern auch Anhaltspunkte dafür, welche Lebensmittel stärker mit Pflanzenschutzmitteln belastet waren oder aus welchen Ländern weniger belastete Produkte stammten. Allerdings können die Verbraucher aufgrund der Daten nicht auf die Gesamtbelastung des Obst- und Gemüseangebotes eines Herkunftslandes oder einer Handelskette schließen. Mit der Veröffentlichung steige aber der Druck auf die Importeure und Anbieter, „es mit ihren Eigenkontrollen sehr genau zu nehmen“, meint Eckhard Uhlenberg, Verbraucherschutzminister von Nordrhein-Westfalen. *aid*



Nährstoffe in Obst & Gemüse heute und früher

Nährstoffgehalt unverändert

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Nährstoffgehalte von Gemüse und Obst in den vergangenen 50 Jahren konstant geblieben sind. So hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) den aktuellen Nährstoffgehalt von Karotten, Spinat, Tomaten, Äpfeln, Orangen, Weintrauben, Kartoffeln und Weizen mit Daten aus alten Nährwerttabellen verglichen und keine Unterschiede gefunden. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt auch die Eidgenössische Forschungsanstalt für Obst, Wein und Gartenbau in der Schweiz. Mithilfe von Datenbanken verglichen die Forscher für sieben Gemüse- und fünf Obstsorten die Gehalte an Trockensubstanz, an elf Vitaminen und neun Mineralstoffen. Beim Gemüse zeigten 16 der 21 überprüften Parameter keine Veränderungen, beim Obst blieben 17 der 21 Parameter gleich. Während der Vitamin-C-Gehalt beim Gemüse tendenziell fiel, stieg er beim Obst leicht an. Fazit: Gemüse und Obst sind heute ebenso nährstoffreich wie früher. Gegenteilige Behauptungen sind nicht stichhaltig. *aid*



Bürgerkrieg verschont Naturschutzgebiet nicht

Schlechte Zeiten für Gorillas im Kongo

Die Zukunft der vom Aussterben bedrohten Gorillas ist durch heftige Kämpfe im Kongo mehr als gefährdet. Im Virunga National Park leben rund 380 der letzten verbliebenen 700 Gorillas. Nach Beobachtungen von Wildhütern sei es im Schutzgebiet zu Kämpfen zwischen Aufständischen und Regierungstruppen gekommen. Umwelt- und Naturschützer äußerten sich zur Problematik in Zentralafrika mit großer Besorgnis. Seit Anfang 2007 sind mehrere Berggorillas im Kongo getötet worden.

Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



Foto: Steve Lee / PETA

Suppe mit gegrillter Paprika

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 355 kcal/ 1486 kJ, 11 g EW, 29 g F, 10 g KH, 7 g Ballastst.

3 rote Paprika

1 große weiße Zwiebel

2 Möhren

2 Selleriestangen

2 Knoblauchzehen

115 g Margarine

500 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

250 ml Sojadrink

1 1/4 EL Maisstärke

frisches Basilikum zum Garnieren

1. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Paprika darin grillen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen, Haut abziehen, entkernen und klein schneiden.

2. Zwischen Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Möhren schälen und klein schneiden. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen.

3. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie zugeben und bissfest anschmoren. Hitze verringern und Knoblauch zugeben. Unter Rühren weiterkochen, bis das Gemüse weich ist. Paprika zugeben und ca. 10 Min. garen. Gemüsebrühe zugeben, pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Sojadrink mit Maisstärke mischen und in das Gemüsepüree einrühren. Aufkochen und ca. 5 Min. leicht einkochen lassen. Suppe auf Tellern verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter www.peta.de.

Anzeige

Reformhaus

Natürlich...
schmeckt es besser

Das Reformhaus in Ihrer Nähe
finden Sie hier:
www.reformhaus.de



© wrangler - Fotolia.com

Feinstaub

Abgase sind Gift fürs Herz

Joggen, Walken oder Rad fahren sind gut fürs Herz, zumindest, wenn man die Sportarten in der Natur betreibt. In der Nähe belebter Straßen kann der Schaden jedoch größer als der Nutzen sein. Das berichten englische und schwedische Wissenschaftler in der Ausgabe der Fachzeitschrift „New England Journal of Medicine“ (NEJM, 13.9.2007, Vol. 357, No. 11). Sie fanden heraus, dass „verschmutzte Luft einen direkten Effekt auf die Herzfunktion hat“, so der Studienleiter Dr. Nicholas Mills von der Universität Edinburgh. Bei der Belastung mit Dieselabgasen werde das Herz nur unzureichend durchblutet und so mit weniger Sauerstoff versorgt.

vebu

DER VEBU INFORMIERT

Mitmachen! Weihnachtsaktion 2007

Der Vebu ruft auch dieses Jahr zur Weihnachtsaktion „Vegetarische Weihnachten“ auf. Im Rahmen dieser Aktion wird ein Weihnachtsbrief verschickt, der kurz erläutert, weshalb das Weihnachtsfest für viele Tiere kein Grund zur Freude ist. Das Schreiben enthält außerdem ein leicht nachzukochendes Rezept für einen festlichen Seitan-Pilz-Hackbraten als Fleischalternative. Man kann den Brief an Freunde verschicken oder einfach im Bekanntenkreis verteilen. Wer die Aktion unterstützen möchte, erhält beim Vebu den aktuellen „Weihnachtsbrief“ kostenfrei unter dem Stichwort „VEBU-WEIHNACHTSAKTION“ per E-Mail oder im Internet unter www.vegetarische-weihnachten.de.

VEBU: Tel.: 0 5 11/ 3 63 20 50 (Mo 11-15 Uhr, Do 13-18 Uhr)
www.vebu.de



Vegetarier-Bund
Deutschlands e.V.

Genfrei gehen

1.185 km für eine gentechnikfreie Welt

Gentechnik ist riskant und teuer. Noch dazu lehnen die meisten Verbraucher genmanipulierte Lebensmittel ab. Und dennoch scheint sie sich durchzusetzen. Was man aktiv alles dagegen tun kann, zeigte unlängst Joseph Wilhelm, Geschäftsführer und Vorstand der Rapunzel Naturkost AG. Er marschierte ganze 1.185 Kilometer, um mit seiner Aktion „Genfrei Gehen“ die Aufmerksamkeit der Menschen auf das Thema Gentechnik zu lenken. Ganze sieben Wochen – von Ende Juli bis Mitte September – wanderte der Initiator von Lübeck bis Lindau durch Deutschland. Wilhelm und sein Vorhaben hatten während der Aktion tausende Menschen unterstützt – aktiv wie auch passiv. Junge, Alte, Kinder – alle Schichten, reich und arm. Auch zahlreiche Prominente wie die Alternative Nobelpreisträgerin Dr. Vandana Shiva aus Indien, Politikerin Renate Künast und Moderatorin Ruth Moschner unterstützten die Aktion. Zahlreiche Unterstützer kamen zudem aus dem Umfeld der Bio-Branche.

Weitere Informationen unter www.genfrei-gehen.de



Gutes schenken Faire Preise

Wer etwas Besonderes für seine Lieben zu Weihnachten sucht, sollte einmal beim Online-Shop www.fairschenken.com vorbeischauchen. Dort sind unter anderem echte Pulsnitzer Lebkuchen, handgerührte Weihnachtsmarmelade und Original Dresdner Stollen in Bio-Qualität zu entdecken. Im Onlineshop gibt es verschiedene Präsentkörbe, so dass man sicher für jeden das Richtige findet. Die Betreiber bieten nur Produkte kleiner und mittlerer Unternehmen an, die hohe soziale und ökologische Kompetenzen aufweisen.

FÜR SIE ENTDECKT

Blumige Zeiten

Immer noch auf der Suche nach einem Wegbegleiter fürs nächste Jahr? Wie wär's mit diesem hochformatigen Schmuckstück? Ob Tulpen oder Rosen – der Blütenkalender hat für jeden Blumenliebhaber das passende Motiv. „Blütentraum“ präsentiert sich dem Betrachter sehr modern und mit sinnlicher Ausstrahlung. Jedes Kalenderblatt brilliert durch die elegante Inszenierung einzelner Blütenporträts auf weißem Untergrund. Den muss man einfach haben! 34 x 98 cm, 42 €, ISBN 978-3-411-12630-9, Weingarten-Verlag





Zimt

Süßes Holz

Was wäre wohl Weihnachten ohne Zimt? Richtig, es wäre nicht mehr das Fest, das jeder von Kindheit an kennt. Das aromatische Gewürz ist nämlich untrennbar mit der Weihnachtsküche verbunden. Gebäck, Kuchen, Soßen und Punsch – Zimt hat einfach Tradition.

Intensives Gewürz

Zimt ist eines der ältesten Gewürze und darf in keiner Küche fehlen. Echter Zimt stammt aus Sri Lanka. Dabei handelt es sich um die Zweigrinde eines immergrünen Baumes. Nach dem Entfernen oxidiert die zu Röllchen geformte Borke und verfärbt sich dabei braun. Zimt kommt als Stangen oder gemahlen in den Handel. Er hat ein angenehm süßes, holziges Aroma, welches zart und dennoch intensiv ist.

Ceylon-Zimt statt Cassia-Zimt

Billiger Cassia-Zimt ist hoch mit Cumarin belastet. Dieser natürliche Aroma- und Duftstoff steht im Verdacht, die Leber zu schädigen. Unbedenklich ist eine Menge von zwei Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel. Besonders konventionelle Fertigprodukte wie Zimtsterne enthalten oft Cassia-Zimt. Die gesündere Alternative ist Ceylon-Zimt. Er enthält nur wenig Cumarin und ist aus Sicht des Bundesinstituts für Risikobewertung gesundheitlich unbedenklich. Ceylon-Zimt ähnelt im Querschnitt einer angeschnittenen Zigarre. Die feinen Rindenlagen sind zu einer kompakten Stange gerollt. Beim Cassia-Zimt hingegen ist nur eine relativ dicke Rindenschicht zu einem Röllchen eingerollt.

In der Heilkunde

Zimt wurde schon von Hildegard von Bingen hoch geschätzt. Sie schrieb ihm eine allgemein stärkende Wirkung zu. Seine ätherischen Öle seien zudem wichtig für den Magen-Darm-Trakt. Derzeit diskutieren Forscher die These, dass Zimt eine blutzuckersenkende Wirkung habe und sich positiv bei Diabetes auswirke.

Apfel-Zimt-Pfannkuchen

1 Person, ca. 15 Min.

1 Ei • 2 EL Mehl • 60 ml Milch • Apfel-Zimt-Zucker, z. B. von Fuchs Gewürze • 1/2 Apfel • 1 TL Speiseöl



Foto: Fuchs Gewürze

1. Ei, Mehl und Milch zu einem Pfannkuchenteig verrühren und mit Apfel-Zimt-Zucker würzen.

2. Apfelhälfte waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Teig hineingeben. Apfelspalten darauf verteilen und goldbraun backen. Mit Hilfe eines großen Tellers wenden und von der anderen Seite backen. Mit Apfel-Zimt-Zucker bestreut servieren.

Küchenpraxis

Einkaufen: Greifen Sie zu hochwertigem Ceylon-Zimt! Es gibt ihn gemahlen oder als Stangen in Reformhäusern, Naturkostläden und Apotheken. Kaufen Sie gemahlenen Zimt lieber in kleineren Mengen, er verliert schnell sein Aroma!

Lagern: Luftdicht verschlossen halten sich Zimtsstangen etwa zwei bis drei Jahre.

Verwenden: Zimt eignet sich sowohl für süße als auch herzhaftere Gerichte. Das Gewürz passt zu Äpfeln, Aprikosen und Auberginen als auch zu Bananen, Kaffee, Mandeln, Reis und Schokolade. Zimt harmoniert mit Ingwer, Kardamom, Kümmel und Koriandersamen sowie Muskat, Kurkuma und Nelken. Bratäpfel, Apfelmus und Milchreis sind traditionelle Speisen mit Zimt. Auch in der Weihnachtsbackstube darf Zimt nicht fehlen.



Zimtsstangen und gemahlenen Zimt gibt es von Brecht Gewürze im Reformhaus.

O du selige ...



Bald schon ist Heiligabend. Der Tag, an dem die Familie beisammen sitzt und ein festliches Menü genießt. Unsere Köche haben dafür drei ganz besondere Gänge kreiert. Das Menü ist ein Feuerwerk der Aromen. Und auch das Auge isst mit. Wir wünschen frohe Weihnachten!

**Vorspeise****Avocado-Tiramisu
an Kokos-Chili-Dip****Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 12 Min.****Backzeit****Pro Portion: ca. 425 kcal/ 1778 kJ, 15 g
EW, 25 g F, 30 g KH, 2 g Ballastst.****Biskuit**

4 Eier

40 g Rohrzucker

Paprikapulver, edelsüß

1 Msp. weißer Pfeffer

Salz

80 g Mehl

Kokos-Chili-Dip

1 Chilischote

100 g Kokosmark

50 g Crème fraîche

Salz

Avocadocreme

1/2 Chilischote

1 reife Avocado

1 TL Zitronen- oder Limettensaft

Salz

150 g Frischkäse



1. Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Für den Biskuit Eier mit Rohrzucker, Salz, 2 TL Paprikapulver und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen cremig aufgeschlagen. Mehl sieben und mit dem Schneebesen unter die Masse rühren. Biskuit auf das mit Backtrennpapier belegte Blech aufstreichen. Vorsicht, nicht zu viel streichen, sonst wird die eingearbeitete Luft wieder aus der Masse gestrichen. Biskuit im Backofen ca. 12 Min. backen. Danach kopfüber auf ein mit Salz bestreutes Backpapier stürzen und auskühlen lassen.

2. Für den Dip Chili putzen, entkernen und würfeln. Kokosmark kurz mit Crème fraîche und Chili verrühren und etwas Salz abschmecken.

3. Für die Avocadocreme Chili klein würfeln. Avocado halbieren und Kern entfernen. Schale abschneiden und Fruchtfleisch klein würfeln. Avocado mit Zitronen- oder Limettensaft, etwas Salz und Chilischote zu einem glatten Püree verarbeiten und Frischkäse unterarbeiten.

4. Biskuit in 8 Quadrate teilen. 4 Quadrate dick mit Avocadocreme bestreichen. Restliche Teigplatten darauf setzen und mit Paprikapulver bestäuben. Tiramisu mit Dip angerichtet servieren.

Info

Die Avocado hat einen hohen Fettgehalt von bis zu 25 Prozent. Bei diesen Fetten handelt es sich um sehr hochwertige ungesättigte Fettsäuren. Sie sind nicht nur besonders nahrhaft, sondern auch gesund.



Hauptspeise Millefeuilles von Kartoffel und Rosenkohl an Baroloschaum

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 45 Min.

Backzeit

**Pro Portion: ca. 720 kcal/ 3016 kJ, 26 g
EW, 34 g F, 46 g KH, 10 g Ballastst.**

Millefeuilles

800 g kleine Kartoffeln

4 Eier

200 ml Milch

Salz

weißer Pfeffer

Muskat

500 g Rosenkohl

100 g Käse, gerieben

Baroloschaum

1 l Rotwein, z. B. Barolo

1 Zweig Rosmarin

5 Zweige Thymian

Lorbeerblätter

Pimentkörner

Salz

1 EL Kartoffelstärke

100 g Butter

Außerdem

4 feuerfeste große Förmchen

Fett für die Förmchen

1. Für die Millefeuilles Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und etwas Muskat glatt verrühren. Förmchen einfetten. Eimasse hineingeben und anschließend die Kartoffelscheiben flach hineinstapeln. Im Backofen ca. 45 Min. backen.

2. Inzwischen Rosenkohl putzen und kurz in heißem Salzwasser blanchieren. Danach sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Kartoffelmasse aus den Formen stürzen und vorsichtig in runde Scheiben schneiden. Rosenkohlröschen ebenfalls in Scheiben schneiden. Kartoffel- und Rosenkohlschei-

ben übereinander schichten. Türmchen mit Käse bestreuen und langsam im Ofen überbacken, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist.

3. Inzwischen für den Schaum Rotwein mit Kräutern und Gewürzen erhitzen und bis zur Hälfte einreduzieren. Stärke mit etwas Wasser anrühren und in den Rotwein geben. Kurz köcheln lassen, bis der Wein gebunden ist. Hitze zurücknehmen. Butter klein würfeln. Mit dem Schneebesen zügig einrühren. Pürierstab schräg ansetzen und Soße mixen bis Schaum entsteht. Schaum abnehmen und sofort mit den Millefeuilles angerichtet servieren.



Tipp

Verwenden Sie statt Kartoffeln Topinambur! Die Garzeit erhöht sich um 10 Minuten.



Dessert

Gewürz-Schokoladen-Muffin an Orangen-Kompott

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 15 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 611 kcal/ 2555 kJ, 10 g EW, 23 g F, 86 g KH, 7 g Ballastst.

Muffins

75 g Kakao, schwach entölt

125 g Mehl

1 TL Backpulver

1/2 TL Salz

Ingwerpulver, Zimt oder etwas Anis nach Geschmack

80 g weiche Butter

100 g Zucker

1 Ei

Orangen-Kompott

4 Bio-Orangen

Saft von 1 Bio-Orange

100 g Zucker

1 Vanilleschote

Außerdem

Muffinförmchen

Fett für die Förmchen

1. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Für die Muffins Kakao mit 125 ml heißem Wasser glatt verrühren. Mehl, Backpulver, Salz und Gewürze miteinander mischen. Butter mit Zucker schaumig schlagen. Nacheinander Ei und Kakao einarbeiten. Mehlmischung zügig einrühren und zu einem homogenen Teig verarbeiten. Teigmasse in gefettete Förmchen geben und im Backofen ca. 15 Min. backen.

2. Orangen waschen und etwas Schale in Zesten abziehen. Für das Kompott Orangen filetieren. Zucker in einer beschichteten

Pfanne karamellisieren und mit 100 ml Orangensaft ablöschen. Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark herauskratzen, zum Karamell geben, sirupartig einkochen und auskühlen lassen. Orangenfilets in den lauwarmen Sirup geben und vorsichtig verrühren.

3. Die noch warmen Muffins mit Orangenkompott anrichten und mit Orangenzensten garniert servieren.



Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

Kontakt: Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, www.campus-culinaris.de



NEU im Naturkostladen

**Grün,
rot,
vegan**



Terra Sana hat drei neue Pestos im Angebot, darunter auch die vegane Variante „Pesto Verde“. Sie besteht aus Basilikum, Olivenöl, Walnüssen, Cashew- und Pinienkernen. Daneben gibt es noch „Pesto Ligure“ aus Basilikum, Olivenöl, Schafskäse, Parmesan und Nüssen sowie „Pesto Rosso“ aus sonnengereiften Tomaten. Alle Sorten schmecken aromatisch-würzig und sind lecker zu Pasta oder als Aufstrich von Pizza und Bruschetta. 180-g-Glas für 4,89 €.



**Winterliche
Aromen**

Herbaria verzaubert mit zwei neuen winterlichen Gewürzmischungen. „Ginger & Bread“ ist ein Keksgewürz mit Ingwer, Zimt, Orangenschalen, Nelken, Piment, Zitronengras und Kardamom. Es verleiht Kuchen und Gebäck ein tolles Aroma. „Hot Apple Cider“ ist ein Gewürz für Apfelpunsch und enthält Zimt, Mandarinen- und Zitronengranulat sowie Süßholzwurzel. Mit heißem Apfelsaft entsteht daraus ein leckeres Heißgetränk, das sich nach Wunsch mit Rum verfeinern lässt. 55-g-Dose „Ginger & Bread“ für 7,45 €, 100-g-Dose „Hot Apple Cider“ für 8,25 €.

**Cremig, statt
flüssig**

Die neue „Crema di Balsamico Bianco“ von LaSelve überrascht mit einer dickflüssigen, cremigen Konsistenz. Dadurch lässt sich die Spezialität aus hellem Balsamessig besonders gut dosieren. Die klare Creme hat ein fruchtig-süßes Aroma mit milder Säure und eignet sich gut zum Verfeinern von Salaten, Gemüse, Süßspeisen und Früchten. 250-ml-Flasche für 5,95 €.



NEU im Reformhaus



Märchenstunde

Pünktlich zur Weihnachtszeit gibt es von Salus wieder „Märchentees“ – winterliche Teemischungen mit stimmungsvollen Sagen auf der Packung. „Väterchen Frost“, der wärmende Tee aus Zimt und Waldbeeren, weiß ein russisches Weihnachtsmärchen zu berichten. „St. Lucia“ erzählt die Geschichte von der schwedischen Lichterkönigin und sorgt mit Apfelstücken, Zimt und Gewürzen für heißen Genuss. Die „Weihnachts-Fee“ verzaubert mit einem französischen Märchen und verschiedensten Früchten und Gewürzen. Und auch „Nikolaus“ kommt zu Wort, mit der Legende des Bischofs von Myra und dem Geschmack von Kakaoschalen und leckeren Gewürzen. Packung mit 15 Filterbeuteln für 2,65 €.



**Schnelle
Bratlinge**

Neues für die schnelle Küche hat Natura im Angebot. Das Sortiment „Frika Fix“ hat Zuwachs um drei neue Bratling-Mischungen bekommen. Die neuen Varianten sind „Bio Kürbis“, „Bio Bulgur“ und „Bio Rote Linsen“.

Die Zubereitung ist kinderleicht: Packungsinhalt in heißes Wasser einrühren, quellen lassen, Bratlinge formen und in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Auf jeder Packung gibt es außerdem ein leckeres Rezept. 150-g-Packung für 2,19 €.

Wilde Frucht

Aronia oder Apfelbeere heißt die neueste Entdeckung von Lihn. Aus der dunklen Beere wird der „Wildfrucht-Aufstrich Aronia“ hergestellt. Ein besonders schonendes Verfahren sorgt dafür, dass die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine der gesunden Beeren nicht verloren gehen. Der fein-cremige Aufstrich schmeckt süßsauer und leicht herb wie eine Mischung aus Heidelbeeren und Brombeeren. Er ist nicht nur lecker auf Brot und Brötchen, sondern verfeinert auch Quark, Joghurt und Pfannkuchen. 330-g-Glas für 2,79 €.



NEU in Supermarkt & Co.

Süße Schneekristalle

Während der Weihnachtszeit beglückt Lindt alle Schokoladenfans mit dem Sortiment „Kristallzauber“. Darin enthalten sind zarte Mini-Täfelchen mit Vanillecreme, Schokoladenkugeln mit einem Herz aus Karamell und feine Pralinés mit Nuss-, Vanille- und oder Karamellfüllung. 77-g-Packung „Kristallzauber Mini-Täfelchen“ für 1,90 €, „Kristallzauber

Kugeln“ im 80-g-Beutel für 2,90 € und im 180-g-Röhrchen für 4,90 €, „Kristallzauber Pralinés“, 100-g-Packung für 4,90 € und 170-g-Packung für 8,30 €.

Schneller Bio-Reis

Aus Müller's Mühle kommt ab sofort Bio-Reis im praktischen Kochbeutel. Nur 16 Minuten sind nötig, bis der locker-körnige „Spitzen Langkorn Reis“ fertig ist. Etwas länger braucht



der kernige „Natur Reis“ mit einer Kochzeit von 25 Minuten. Einfach Kochbeutel in sprudelndes Salzwasser geben, nach Ablauf der Garzeit mit einer Gabel herausnehmen, aufschneiden und servieren. 500-g-Packung für 1,79 €.



Grüne Welle

Auch Dr. Oetker setzt jetzt auf kontrolliert ökologische Qualität. Ab sofort gibt es ein ganzes Sortiment mit dem begehrten Bio-Siegel. Darunter Milchreis, Grießbrei, Vanille- und Schokoladenpudding, Backmischungen für „Schokokino Kuchen“ und „Zitronen Kuchen“ sowie Früchte- und Schokomüsli der Marke Vitalis. Außerdem sind zwei Backzutaten in Bioqualität erhältlich: „Bio Bourbon Vanille Zucker“ und „Weinstein-Backpulver“. Produkte erhältlich ab 49 Cent.

Anzeige

Vitaquell

Das backstarke Duo zur Advents- und Weihnachtszeit



550 g Becher!
10 % mehr Inhalt –
gleicher Preis

Vitaquell Produkte
erhalten Sie im
Reformhaus

Leckere Rezeptideen für
Ihr Weihnachten mit
Vitaquell können Sie
gerne bei uns anfordern.



bewusst gesund genießen

Fauser Vitaquell, 22506 Hamburg, info@vitaquell.de, www.vitaquell.de

Mandarinen

Gute Laune zum Essen

Macht sauer wirklich lustig? In Form dieser orangeroten Früchtchen garantiert. Denn Mandarinen, Clementinen & Co. schmecken wunderbar aromatisch, verströmen einen weihnachtlichen Duft und vertreiben ganz nebenbei noch jede Erkältung.

In China gab es Mandarinen schon vor vielen hundert Jahren. Sie waren allerdings nur dem Kaiser und seinen Beamten vorbehalten. Vermutlich stammt sogar der Name der Zitrusfrüchte von der mandarinfarbenen Amtstracht der kaiserlichen Diener. Seit etwa 200 Jahren ist das süßsaure Obst auch in Europa verbreitet und gehört zu den beliebtesten Früchten überhaupt.

Leicht zu schälen

Der Name „Mandarine“ taucht häufig als Sammelbegriff für eine ganze Gruppe von orangeroten Früchten auf. Dazu gehören neben den eigentlichen Mandarinen auch Clementinen, Tangerinen und Satsumas. Sie alle sind höchstens tennisballgroß, haben eine leicht ablösbare Schale und süßsaures, in Fächern angeordnetes Fruchtfleisch. Die verschiedenen Vertreter weisen lediglich geringe Unterschiede in Größe, Geschmack, Anzahl der Kerne und Schälbarkeit auf.

Stark gegen Erkältung

Winterzeit ist Erkältungszeit. Wer gerne Mandarinen isst, kann sich über starke Abwehrkräfte freuen. Die farbenfrohen Zitrusfrüchte enthalten nämlich pro Stück bereits ein Zehntel des täglichen Vitami-C-Bedarfs. Außerdem liefern sie reichlich sekundäre Pflanzenstoffe wie beta-Karotin und Zeaxanthin. Diese wirken im Körper als Antioxidanzien – Stoffe, die schädliche freie Radikale abfangen und so vor Krebs und frühzeitiger Zellalterung schützen können.

Küchenpraxis

Einkaufen: Kaufen Sie kleine oder mittelgroße Früchte. Sie sind meist besonders aromatisch. Über die Frische gibt eine kleine Gewichtsprobe mit den Händen Auskunft: Sind die Früchte sehr leicht, besser liegen lassen. Sie könnten bereits ausgetrocknet und zäh sein.

Lagern: Im Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks lassen sich die Früchte bis zu drei Wochen lagern, ohne an Aroma und Frische einzubüßen. Bei Zimmertemperatur sollten die Früchte höchstens eine Woche gelagert werden, sonst beginnen sie zu schimmeln.

Zubereiten: Früchte entweder auspressen oder schälen und Fruchtfächer auseinander teilen. Je nach Weiterverwendung Filets halbieren und bei Bedarf entkernen.

Verwenden: Mandarinen eignen sich nicht nur zum Rohverzehr, sondern sind auch lecker in Desserts, Bowlen und Salaten, als Saft, Marmelade oder Kuchenbelag.

Gute-Laune-Gerichte mit Mandarinen

Rezepte für 4 Personen

Mandarinen-Quark mit Walnüssen

Von **500 g Mandarinen** die Hälfte auspressen, Rest schälen, zerteilen und Filets halbieren. **500 g Speisequark** mit Mandarinenensaft und **3 EL Zucker** glattrühren. **50 g Walnüsse** hacken. **1 EL Honig** in einer Pfanne karamellisieren lassen. Haselnüsse darin wenden. Quark mit Mandarinenfilets mischen und mit karamellisierten Walnüssen angerichtet servieren.

Endiviensalat mit Mandarinen

400 g Endiviensalat putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und trocken schleudern. **6 Mandarinen** schälen, zerteilen und Filets halbieren. Aus **2 EL Sahne**, **2 EL Walnussöl** und **3 EL Apfelessig** eine Marinade rühren. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. Salat und Mandarinen gut mit Dressing vermischen. **40 g Haselnüsse** hacken und Salat damit bestreut servieren.

Mandarinen-Orangen-Marmelade

Bei der Hälfte von **3 Blutorangen** und **1 kg Mandarinen** Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Alle Früchte auspressen. 1 l Saft abmessen und mit Zesten und **500 g Gelierzucker (2:1)** in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen lassen, ca. 3 Min. sprudelnd weiter kochen lassen und in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen. Fest verschließen und ca. 5 Min. kopfüber hinstellen.

Genuss für kalte Tage

Winterküche

Steckrübe, Sellerie und Kohl – jetzt glänzen die Schätze des Winters wieder in ihrer vollen Pracht. Mit ein paar deftigen Zutaten, Nüssen und Gewürzen entstehen daraus leckere Gerichte für kalte Tage. Zum Schluss noch ein heißer Punsch und der gemütliche Wintertag ist perfekt.



Lasagne mit Wurzelspinat und Gorgonzola-Walnuss-Soße

Schlemmergericht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 40 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 690 kcal/ 2887 kJ, 26 g

EW, 40 g F, 50 g KH, 6 g Ballastst.

Gorgonzola-Walnuss-Soße

3 EL Butterschmalz, z. B. von Butaris

3 EL Mehl

100 ml Sahne

300 ml Milch

150 g Gorgonzola

50 g Walnüsse, gehackt

Salz, Pfeffer

Muskat

1/2 EL Zitronensaft

Spinat

750 g Wurzelspinat oder

400 g TK-Blattspinat

3 EL Butterschmalz

Salz, Pfeffer

Muskat

Außerdem

1 Auflaufform

200 g Lasagneblätter (ohne Vorkochen)

50 g Parmesan, frisch gerieben



Foto: Butaris

1. Für die Soße Butterschmalz in einem Topf zerlassen, Mehl darin anschwitzen. Sahne und Milch unter Rühren angießen, 10 Min. köcheln und andicken lassen. Gorgonzola in Stücke schneiden, in die Sahne-soße geben und schmelzen lassen. Walnüsse unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen.

2. Spinat putzen und gründlich waschen bzw. auftauen. Backofen auf 180 °C (Umluft

160 °C) vorheizen. Spinat in reichlich Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen. In heißem Butterschmalz wenden und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Spinat, Gorgonzola-Walnuss-Soße und Lasagneblätter der Reihe nach in die Form schichten und nochmals wiederholen. Mit Spinat und Soße abschließen und mit Parmesan bestreuen. Im Backofen ca. 40 Min. backen.

Sellerie-Rohkost mit Tomaten-Avocado-Soße

Schnell gemacht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 86 kcal/ 360 kJ, 3 g EW,

4 g F, 7 g KH, 6 g Ballastst.

750 g Knollensellerie

2 EL Zitronensaft

2 Beutel Salatgewürz, z. B. Salatkrönung

"Gartenkräuter mit Knoblauch" von Knorr

125 ml Tomatensaft

2 Tomaten

1/2 Avocado

Cayennepfeffer

100 g Sprossen, z. B. Rettich oder

Radieschen



Foto: Kölln

1. Sellerie schälen und in lange Streifen schneiden oder raspeln. Selleriestreifen mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht dunkel färben.

2. Salatkräuter in den Tomatensaft einrüh-

ren. Tomaten waschen und Stielansätze herauschneiden. Avocadohälfte schälen, fein würfeln und mit Tomaten-Dressing mischen. Mit Cayennepfeffer würzen. Spros-

sen waschen und Selleriestreifen mit Dressing und Sprossen angerichtet servieren.



Foto: Butaris

Käseklöße mit glasiertem Gemüse und Pumpernickel-Croûtons

Deftiger Genuss

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 30-35 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 724 kcal/ 3031 kJ, 16 g EW, 39 g F, 70 g KH, 9 g Ballastst.

Käseklöße

1 P. Kartoffelknödelpulver halb und halb (für 12 Knödel)

2 TL Petersilie, fein gehackt

1 TL frischer Kerbel, gehackt oder getrockneter Kerbel, gerebelt

150 g Ziegen- oder Kuhmilchgouda

Pumpernickel-Croûtons

100 g Butterschmalz

100 g Pumpernickel

Gemüse

250 g Steckrüben

250 g Möhren

1 Fenchelknolle

Salz

1 EL Butterschmalz, z. B. von Butaris

2 TL Honig

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Spritzer Zitronensaft

1 Prise Anis

1. Für die Klöße Knödelpulver mit 750 ml Wasser und Kräutern verrühren und Masse nach Packungsangabe quellen lassen. Gouda in Würfel schneiden. 20 Knödel formen und dabei jeweils 2-3 Stückchen Käse in die Mitte einarbeiten. Klöße in kochendes Salzwasser geben. Kurz aufkochen lassen, Topf von der Kochstelle nehmen und im Wasser zugedeckt ca. 15 Min. gar ziehen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen für die Croûtons Pumpernickel würfeln und in heißem Butterschmalz kross anbraten.

3. Für das Gemüse Steckrüben und Möhren schälen. Fenchel waschen und putzen. Fenchelgrün beiseite legen. Gemüse längs in dünne Streifen schneiden und in Salzwasser ca. 3-5 Min. bissfest garen. Honig in heißem Butterschmalz auflösen und Gemüse darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Anis abschmecken. Fenchelgrün fein hacken und untermischen. Klöße mit Gemüse angerichtet und mit Croûtons bestreut servieren.

Klare Pastinakensuppe

Nach Großmutter's Rezept

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 200 kcal/ 834 kJ, 20 g

EW, 7 g F, 10 g KH, 6 g Ballastst.

400 g Pastinaken

1 große Zwiebel

1 EL Rapsöl

1-2 TL brauner Zucker

2 TL Gemüsebrühe, z. B. von Knorr

etwas Zitronensaft

1/2 Bd. Petersilie

1. Pastinaken schälen und in feine Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in heißem Öl andünsten. Zucker darüber streuen und bräunen lassen.



Foto: Knorr

2. 500 ml Wasser zugießen, aufkochen und Gemüsebrühe einrühren. Pastinakenscheiben hinein geben und ca. 1-3 Min. garen. Nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Suppe mit ein paar Tropfen Haselnuss- oder Walnussöl verfeinern. Der nussige Geschmack des Öls passt gut zum süßlichen Aroma der Pastinaken.



Foto: Reformhaus

Gebackene Rosmarin-Steckrüben

Herrlich aromatisch

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 60 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 226 kcal/ 950 kJ, 4 g EW, 12 g F, 26 g KH, 9 g Ballastst.

1,5 kg kleine Steckrüben

50 g Butter

5 EL Ahornsirup

6 Zweige Rosmarin

1 EL Koriandersamen

Meersalz

Pfeffer, grob geschrotet

Außerdem

1 Auflaufform

Fett für die Form

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Steckrüben schälen und längs in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Form fetten und Rüben schuppenartig hinein legen.

2. Butter schmelzen, mit Ahornsirup mischen und Gemüse mit der Hälfte davon bestreichen. Rosmarinzweige über den Rüben verteilen. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

3. Form mit Backpapier abdecken und im Backofen ca. 20 Min. backen. Rüben erneut mit dem Rest der Butter-Ahornsirup-Mischung bestreichen und nochmals ca. 40 Min. backen.

Tipp

Schmeckt toll zu gebratenem Ziegenkäse.



Buchtip

Winterlicht

von Nina Dreyer Hensley, Jim Hensley und Paul Löwe

Nirgends lassen sich winterliche Gerichte besser genießen als in einer schön geschmückten Wohnung. Nina Dreyer Hensley, Jim Hensley und Paul Löwe präsentieren in ihrem Buch tolle Dekorationen mit Kerzen, Schmuck und Wintergrün. Und auch wer seine Weihnachtsgeschenke dieses Jahr besonders schön einpacken will, findet in diesem Buch Anregungen: für Karten, Schmuck und Geschenkpapier. Verlag BusseSeewald, 176 Seiten, 22 Euro.





Foto: Cranberry Marketing Committee

Cranberry-Kürbis-Risotto

Tolle Kombination

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 534 kcal/ 2235 kJ, 12 g EW, 22 g F, 66 g KH, 8 g Ballastst.

400 g Kürbisfleisch, z. B. Muskat- oder Hokkaidokürbis

2 Schalotten

2-3 Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin

600 ml Cranberrysaft

400 ml Gemüsebrühe

2-3 EL Olivenöl

150 g frische Cranberries

Salz, Pfeffer

250 g Risottoreis

4 EL Petersilie, gehackt

4 EL Parmesan, frisch gerieben

40 g Butter

1. Kürbisfleisch in Würfel schneiden oder grob raspeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Rosmarin wa-

schen und trocken schütteln. Nadeln abstreifen und hacken.

2. Cranberrysaft und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und Hitze reduzieren. Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen. Kürbis, Schalotten, Knoblauch und Rosmarin mit den Cranberries ca. 1 Min. darin andünsten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Reis einstreuen und kurz mitdünsten. Ein Drittel der Saft-Brühemischung in den Topf gießen. Risotto bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. köcheln lassen. Dabei nach und nach so viel Brühe angießen, dass das Risotto schön sämig ist, der Reis aber noch Biss hat.

4. Petersilie, Parmesan und Butter unter das Risotto rühren, abschmecken und sofort servieren.

Rotkohl mit Zwergorangen

Klassiker mit neuer Raffinesse

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Pro Portion: ca. 197 kcal/ 820 kJ, 3 g EW, 5 g F, 31 g KH, 7 g Ballastst.

1,2 kg Rotkohl

2 Zwiebeln

2 TL Gemüsebrühe, z. B. von Knorr

150 g Zwergorangen (Kumquats)

8-10 Nelken

20 g Margarine

100 g Orangenmarmelade

3-4 EL Zitronensaft

evtl. Salz

1. Rotkohl putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Zwiebeln abziehen und würfeln. Gemüsebrühe in 250 ml kochendes Wasser einrühren. 2 Zwergorangen heiß abspülen und mit Nelken spicken.



Foto: Knorr

2. Margarine erhitzen, Rotkohl und Zwiebeln kurz darin andünsten. Gemüsebrühe angießen und gespickte Zwergorangen zufügen. Rotkohl zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. garen, dabei ab und zu umrühren.

3. Restliche Orangen mit kochendem Wasser überbrühen. Nach ca. 3 Min. Wasser abgießen und Früchte in Scheiben schneiden.

4. Orangenmarmelade unter den Rotkohl mischen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Orangenscheiben angeordnet servieren.

Tipp

Mit Schupfnudeln oder Kartoffelpüree servieren.



Foto: Iglo

Möhren-Kürbis-Quiche

Ein wahrer Gaumenschmaus

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 30 Min.

Kühlzeit + 25-30 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 356 kcal/ 1492 kJ, 13 g EW, 12 g F, 45 g KH, 10 g Ballastst.

Teig

200 g Weizen-Vollkornmehl

1 TL Backpulver

1/2 TL Jodsalz

2 TL Rapsöl

80 g gemischte Kräuter

Belag

1 Fenchelknolle

200 g Kürbisfleisch

400 g TK-Möhren, z. B. „Rahm-Karotten“ von Iglo

150 ml Milch

10 g Speisestärke

1 Ei

1/2 Bd. Schnittlauch, in Röllchen

Außerdem

1 beschichtete Tarteform

1. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Mit Öl, Kräutern und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Für den Belag Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden, dabei Strunk entfernen. Kürbisfleisch würfeln. Möhren mit Milch kurz aufkochen, Fenchel und Kürbis untermischen und vom Herd nehmen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren, gut mit dem Ei verquirlen und unter die Gemüsemischung rühren.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Tarteform damit auslegen und dabei einen 3 cm hohen Rand hochziehen. Gemüse einfüllen und im Backofen ca. 25-30 Min. backen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



Heiß, würzig, gemütlich: Punsch



Foto: Teekanne

Kaminabend-Grog

Wärmt von innen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Portion: ca. 149 kcal/ 622 kJ, 1 g EW, 0 g F, 18 g KH, 2 g Ballastst.

4 getrocknete Aprikosen

1 EL Rosinen

1 EL getrocknete Cranberrys

1/2 Msp. Lebkuchengewürz

15 g brauner Kandis

60 ml brauner Rum

2 Beutel Tee, z. B. „Kaminabend“ von Teekanne

1. Aprikosen fein würfeln und mit Rosinen, Cranberrys, Lebkuchengewürz, Kandis und Rum in einem Topf aufkochen. 2 Min. sieden lassen.

2. 400 ml Wasser zugeben, erneut aufkochen und Teebeutel zugeben. 5 Min. ziehen lassen und Beutel herausnehmen. Mit den Früchten in Gläser gießen und heiß servieren.

Tipp

Für eine alkoholfreie Variante Rum durch Apfelsaft ersetzen.

Vanille-Punsch

Duftet herrlich

Ergibt 4 Gläser

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Glas: ca. 106 kcal/ 442 kJ, 0 g EW, 0 g F, 12 g KH, 1 g Ballastst.

1 Vanilleschote

4 Beutel Rotbuschtee mit Vanillearoma, z. B. „Rotbusch Vanille“ von Teekanne

125 ml Orangensaft

100 ml brauner Rum

4-8 TL brauner Kandis

1. Vanilleschote längs aufschneiden und mit 500 ml Wasser aufkochen. Teebeutel damit übergießen und 6-7 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen Orangensaft und Rum erhitzen, aber nicht kochen lassen. Vanilleschote aus dem Tee nehmen. Orangen-Rum-Mischung zufügen und mit Kandis süßen. In Teegläsern angerichtet servieren.



Foto: Teekanne



Foto: Cranberry Marketing Committee

Cranberry-Punsch

Fruchtig und würzig

Ergibt 1 Glas

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Pro Glas: ca. 298 kcal/ 1247 kJ, 1 g EW, 1 g F, 46 g KH, 7 g Ballastst.

150 ml Cranberry-Nektar

2 EL braunen Zucker

2-3 Nelken

1/4 Zimtstange

1/2 Orange

40 ml Rum

frische Cranberrys

1. Cranberry-Nektar zusammen mit Zucker, Nelken und Zimtstange aufkochen. Vom Herd nehmen und einige Min. ziehen lassen.

2. Orange auspressen und Saft unterrühren. Nach Belieben mit Rum verfeinern und mit frischen Cranberrys dekoriert servieren.



Sternanis

Sternanis hat einen süßlichen, leicht lakritzartigen Geschmack und passt gut in Plätzchen, Tee und Pflaumenmus.



Zimt

Der Geschmack von Zimt erinnert sofort an Weihnachten und ist in Plätzchen und winterlichen Teemischungen unverzichtbar.



Vanille

Vanille ist ein edles Gewürz mit betörendem Duft und Aroma. Es verleiht Backwaren und Desserts eine süßwürzige Note.



Nelken

Nelken haben ein würziges, pfeffriges Aroma und verfeinern nicht nur Plätzchen und Punsch, sondern auch herzhaften Speisen wie Rotkohl.



Ingwer

Der zitronig-scharfe Ingwer ist für die Winterküche sehr gut geeignet. Er rundet den Geschmack von süßen und herzhaften Gerichten ab und wärmt durch seine ätherischen Öle von innen.



Kardamom

Kardamom schmeckt süßlich-scharf und ist ein typisches Gewürz für Lebkuchen und Spekulatius. Er verfeinert aber auch winterliche Soßen oder orientalische Gerichte.



Buchtipp

Bratapfel und Ingwerduft

Das Wintergenussbuch

von Rita Kopp

Orangen, Zimt und geröstete Maronen – nie duftet es so herrlich wie in der Winterzeit. Rita Kopp verrät in ihrem Buch, wie sich die kalten Tage besonders genussvoll gestalten lassen. Vom Apfel, über Fenchel, bis hin zur Vanille präsentiert sie aromatische Gemüse, Früchte und Gewürze und gibt Anregungen, die Gaumen und Auge erfreuen. *Thorbecke Verlag, 112 Seiten, 19,90 €.*



Kleines Küchenwunder

Nüsse hacken, Eiweiß schlagen, Apfelscheiben schneiden oder Teig kneten – alles kein Problem mit dem „Multiquick System“ von Braun. Die kleinste Küchenmaschine der Welt vereint gleich sechs Funktionen, ist leicht zu bedienen und zu reinigen. Sie ist mit einem Handrührgerät, Stabmixeraufsatz und Zerkleinerer ausgestattet. Zudem ist der flexible Küchenhelfer mit einer Leistung von 550 Watt ein wahres Kraftpaket. So macht die Weihnachtsbackstube besonders viel Spaß. *Im Fachhandel ab 54,99 €.*



Küchentipp

Vollkornplätzchen und -kuchen

Ein tolles kräftiges Aroma erhalten Vollkornbackwaren, wenn Sie beim Backen statt Milch Buttermilch verwenden.



Toller Blickfang

Im neuen Gewand präsentiert sich die Kaffee- padmaschine „Senseo“ von Philips. Ihr neues Äußeres verdankt sie dem holländischen Star- Designer Tord Boontje. Der Künstler ließ sich beim Design von der Natur inspirieren. Herausgekommen ist ein zauberhaftes florales Muster, das sich einmal in Rot und einmal in Weiß zeigt. Die Senseo brüht Tasse für Tasse frisch und hat mit einem 1,2-Liter-Was- sertank Platz für acht Tassen Kaffee. Die Kaf- feepads gibt's in acht verschiedenen Sorten. *Im Fachhandel für 99,90 €.*



Es weihnachtet sehr

Das Weihnachtsfest rückt immer näher. Auf den letzten Drücker werden nun noch Accessoires für Tisch und Tafel besorgt. Und die Auswahl in den Läden ist groß. Für besonders weihnachtliches Flair sorgt Leonardo mit seiner neuen Serie „Golden Greetings“. Edles Blattgold in Kombination mit satinierten Glasoberflächen oder strahlendes Kristallglas kennzeichnen den neuen Look der Serie. Auch die Farbe Rot spielt eine wichtige Rolle. Von Teller und Schale bis hin zum Teeglas gibt es alles, was das Herz be- gehrt. *Im Fachhandel ab 1,95 €.*



Tropft nicht

Lust auf eine selbstgemachte Suppe im Büro, auf einen Salat oder Antipasti? Kein Problem, denn die „Toppits Twist“-Boxen mit Schraubverschluss sind ideal zum Transportieren von flüssigen Speisen, Salat oder in Öl eingelegtem Gemüse. Der Deckel schließt dicht und verhindert so das Auslaufen von Suppen & Co. Ein wei- terer Vorteil: Die Boxen sind temperaturbeständig von minus 40 bis plus 100 Grad. Sie eignen sich zum Ein- frieren genauso wie zum Erhitzen in der Mikrowelle. *Im Fachhandel ab 1,79 €.*

Königin der Olivenöle

Andalusisches Gold

Ein besonders hochwertiges Olivenöl ist die „Blume des Öls“. Dafür werden die Oliven nicht gequetscht, nur grob zerkleinert und das abtropfende Öl wird schonend aufgefangen. Im Naturkostladen gibt es von Davert nun das „Oro de Génave“ aus dem Herzen Andalusiens.



Im Herzen Andalusiens liegt der Nationalpark Sierra Segura, Cazorla y Las Villas. Dies ist ein außergewöhnlich schöner Nationalpark mit vielen Oliven- und Pinienbäumen. Er bietet die idealen Voraussetzungen für Oliven aus kontrolliert biologischem Anbau. Zwölf Olivenbauern haben sich dort zur Kooperative „Olivar de Segura“ zusammen geschlossen. Sie bewirtschaften auf ca. 2.000 Hektar des Nationalparks Olivenbäume im kontrolliert biologischen Anbau. Für ihre Arbeit und Produkte wurde die Kooperative bereits mehrfach international ausgezeichnet. Von ihnen kommt nun auch das hochwertige Olivenöl mit dem schön klingenden Namen „Oro de Génave“, das Gold von Génave. Es ist von Davert im Naturkostladen erhältlich.

Besondere Komposition

Zur Gewinnung des köstlichen Öls werden die Oliven von Hand gepflückt und noch am selben Tag verarbeitet. Sie wer-



den nicht gepresst, sondern nur grob zerkleinert und als Maische in rotierende Trommeln gegeben. Das abtropfende Öl wird aufgefangen und als „flor de aceite“, „Blume des Öls“, bezeichnet. „Oro de Génave“ ist eine harmonische Komposition dreier Olivensorten: Die Sorte Picual ergibt ein wunderbar fruchtiges Öl, die Olivensorte Arbequin sorgt für ein frisches Öl mit leicht bitterer Note und zartgoldener bis grünlicher Farbe. Und die dritte Sorte, Cornicabra, rundet das Öl durch einen samtigen, süßlichen, leicht bitteren Geschmack ab.

Fruchtig aromatisch

Durch das sehr aufwendige Herstellungsverfahren ist der Ertrag natürlich wesentlich geringer als es bei einer Pressung der Fall ist. Doch das Ergebnis überzeugt: „Oro de Génave“ ist ein köstliches Olivenöl von fruchtig-aromatischem Geschmack. Es hat einen Säuregehalt von unter 0,4 Grad. „Der Säuregehalt eines Öls ist für den Verbraucher ein wichtiger Anhaltspunkt bei der Kaufentscheidung“, weiß Sigrid Ahrens, Leiterin des Qualitäts- und Produktmanagements bei Davert. „Denn je niedriger ein Säuregehalt ist, desto hochwertiger ist ein Olivenöl“, so Ahrens

weiter, „er ist ein Garant für die Frische und Qualität der verarbeiteten Oliven.“

Köstlich in der kalten Küche

„Oro de Génave“ ist besonders als Zutat für die kalte Küche zu empfehlen. Hier kann sich das Aroma ausnehmend gut und reich entfalten. Ob zu Süßspeisen, Gemüsegerichten oder Salaten – das Gold von Génave verspricht einen wahrlich goldenen Genuss.



Die „Blume des Öls“, „Oro de Génave“, wird in der 500 ml-Flasche mit Ausgießer angeboten und kostet ca. 12,95 €. Davert Olivenöle sind nur um Naturkostladen sowie in Bio-Supermärkten erhältlich.

Einbau-Backöfen

Im Brennpunkt

Wer auf Quiches, selbst gebackenes Brot und Aufläufe nicht verzichten kann, braucht einen guten Backofen. Die neue Generation kann aber weitaus mehr als Backen. Seit Neuestem können Backöfen auch auftauen, Schmutz abwehren und sich selbst reinigen.



„Twin-Set Comfort Plus“ von Miele

Der Sichere

Der Backofen von Miele verfügt über eine elektronische Backofensteuerung sowie sechs Betriebsarten wie Schnellaufheizen, Umluftgrillen oder Bräunungsgaren. Zudem ist das Gerät mit vier Einschubebenen und Pyrolysefunktion ausgestattet. Besonders sicher macht den Backofen die aufwändige Isolierung und die belüftete Backofentür mit vierfachem Scheibenaufbau. So entstehen außerhalb niemals Temperaturen über 70 Grad. Die einfache Bedienung und weitere Extras wie Elektronik-Uhr, Tagesanzeige und Abschaltautomatik sowie das im Set enthaltene Kochfeld lassen keine Wünsche offen. *Im Fachhandel, Preis auf Anfrage.*



„Kompaktbackofen mit activeClean“ von Siemens

Der Schlanke

Ganz ‚dünn‘ macht sich der Einbaubackofen von Siemens. Er benötigt gerade einmal 45 Zentimeter Platz. Sanftgaren, Vorwärmen oder Warmhalten kann er genauso gut wie Backen oder Grillen. Der Backofen verfügt auch über eine Mikrowellenfunktion. Ganze 51 Programme mit Gewichtsanzeige erleichtern vor allem Laien die Zubereitung von leckeren Backofengerichten. Außerdem ist das Gerät leicht zu bedienen, lässt sich programmieren und verfügt über weitere raffinierte Extras wie „activeClean“, ein Selbstreinigungssystem. *Im Fachhandel für 2 104 €.*

Info

Pyrolyse – Reinigen wie von Zauberhand

Backöfen, die mit der so genannten Pyrolysefunktion ausgestattet sind, reinigen sich per Knopfdruck von selbst. Dieser Vorgang kann direkt nach dem Braten oder Backen erfolgen und ist je nach Verschmutzungsgrad und Ausstattung in mehreren Stufen wählbar. Bei der Pyrolyse heizt sich das Gerät sehr hoch auf. Fette und Lebensmittelrückstände verbrennen bei den hohen Temperaturen zu Asche. Während des Vorgangs absorbiert ein Katalysator Rauch und Gerüche. Die zurückbleibende Asche muss nur mit einem feuchten Tuch entfernt werden. Reiniger sind damit überflüssig.



Einbauherd „EH 51650“ Privileg Der Günstige

Wer eine kostengünstigere Variante mit guter Ausstattung sucht, ist mit dem Einbauherd von Privileg auf der sicheren Seite. Das Multi-Plus-Backsystem ist mit fünf Betriebsarten von Ober-/ Unterhitze bis Auftaustufe ausgestattet, verfügt über eine Gehäusekühlung, Ein- und Abschaltautomatik, Kindersicherung und Elektronik-Uhr. *Erhältlich unter www.quelle.de für 649,95 €.*



„XXL-Backofen HBN 78L751U“ von Bosch Der Intelligente

Mit ganzen 65 Litern bietet der XXL-Backofen von Bosch zehn Prozent mehr Raum für Bleche, Roste und Bräter. In dem Gerät steckt aber noch viel mehr: Der Backofen verfügt über eine intelligente Programmautomatik. Selbst Laien gelingt damit die Zubereitung komplizierter Gerichte perfekt. So rät der Profi über das große Display beispielsweise zu Intensivhitze für den Obstkuchen mit Hefeteig. Er weiß auch, ob ein Gericht in offenem oder geschlossenem Geschirr zubereitet wird. Und last but not least gehört auch das umständliche Reinigen von Tür und Innenraum der Vergangenheit an. Der Backofen ist nämlich mit der Pyrolysefunktion ausgestattet. *Im Fachhandel für 3 024 €*



„Multi-Heißluftbackofen BLPE 7200“ von Bauknecht Der Saubere

Der Multi-Heißluftbackofen „Lightronic“ von Bauknecht wehrt Schmutz besonders gut ab. Er ist zum einen mit der Pyrolysefunktion ausgestattet. Zum anderen verfügt er über „ProTouch“, eine spezielle Oberflächenveredelung. Sie verhindert schnelles Verschmutzen des Edelstahls. Die Vollglas-Innentür sowie die kühle Front sorgen dafür, dass es um den Backofen nicht zu heiß wird. Neun verschiedene Backfunktionen wie Grillen, Backen, Warmhalten oder Auftauen sowie viele weitere Extras machen den Backofen zum Profi. *Preis auf Anfrage.*

Anzeige



Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön! Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja! Ich bestelle:

- ☐ Vegetarische fit!
Ausgabe 11/2007 für € 3,⁵⁰
(Bestell-Nr. V071100)
zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: _____
Vorname: _____
Straße/Nr.: _____
PLZ: _____ Ort: _____
Tel.: _____
E-Mail: _____
Datum: _____
Unterschrift: **X** _____

SH0711

Zahlungsweise:

- ☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: _____
Kreditinstitut: _____

Konto-Nr.: _____
Bankleitzahl: _____

Bestelladresse:
Leserservice Vegetarisch Fit!
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
Tel.: 07 11 / 5206-306
Fax: 07 11 / 5206-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de
www.vegetarischfit.de

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!

Große Weihnachtsverlosung

Preise im
Gesamtwert von 1.850
Euro



Wir machen Weihnachtswünsche wahr: Bis zum 21. Dezember können Sie an unserem Weihnachtsgewinnspiel teilnehmen und tolle Preise abstauben. Der Sack ist prall gefüllt mit tollen Geschenken.



Eine Küchenmaschine von Bosch

Rühren, kneten, schlagen – das alles gelingt kinderleicht mit der Küchenmaschine „MUM 82R1“ von Bosch. Mit ihrem 1.400 Watt starken Motor ist sie das derzeit stärkste Gerät auf dem Markt. Zudem ist die Küchenmaschine mit einem Planetengetriebe ausgestattet: Die Knethaken, Rühr- und Schneebesen bewegen sich auf elliptischen Bahnen in drei verschiedene Richtungen. Dabei schwingen sie gleichzeitig dynamisch um die Mittelachse und erreichen so jeden Punkt der Rührschüssel. Zutaten oder Teig bleiben so nicht mehr am Rand oder Boden haften. Mit ihrem neuen Look in Rot-metallic setzt die Maschine auch ästhetische Akzente. Zu gewinnen gibt es eine Küchenmaschine im Wert von 599 €. *Im Fachhandel erhältlich.*



Drei Kaffeemaschinen von Melitta

Kaffeegenießer aufgepasst: Wir verlosen drei Mal die Kaffeemaschine „Optima Therm“ von Melitta. Ihr zeitloses Design und die form-schöne, doppelwandige Isolierkanne überzeugen auf den ersten Blick. Zudem verfügt die Maschine über einen so genannten Aroma-Selektor. Er sorgt dafür, dass sich das Aroma sowohl bei kleineren als auch bei größeren Mengen perfekt entfaltet. Daneben ist „Optima Therm“ mit einem Entkalkungsprogramm ausgestattet. *Im Fachhandel für 99,95 €.*



Drei Körperwaagen von Tanita

Mit der Familienwaage „Tanita BC-571“ hat man alles gut im Blick. Die Waage in edlem Look misst Gewicht, Körperfett und -wasser sowie Gesamt-muskel- und Knochenmasse als auch das Bauch-fett. Das Gerät bewertet zudem den Körperbau gemäß dem Verhältnis zwischen Körperfett und Muskelmasse. Daneben kann die elegante Waage auch den Kalorienumsatz und das Stoff-wechselalter ermitteln und ist mit weiteren Extras ausgestattet. Wir verlosen das Multita-lent im Wert von 79,95 Euro gleich drei Mal. *Im Fachhandel erhältlich.*





Drei Küchen-Sets von Emsa

Mit der schönen Tischserie „Scandic“ von Emsa kommen anspruchsvolle Genießer so richtig auf den Geschmack. Alle Produkte, die warmes Buchenholz mit edler Aluminium-Optik verbinden, lassen sich optimal miteinander kombinieren. Wir verlosen gleich drei Küchen-Sets der Scandic-Serie. Jedes Set im Wert von 85 Euro enthält eine Butterdose, eine Aufschnittplatte mit Haube und ein Gewürzkarussell. Ob italienisches Abendessen oder zünftiger Brunch – mit dieser zeitlosen Tischserie macht das Essen doppelt Spaß. *Im Fachhandel erhältlich.*



Zehn Reformhausgutscheine

Vollwertige Lebensmittel, vegetarische Spezialitäten, Naturkosmetik und -Körperpflege – das alles gibt's im Reformhaus. Wir verlosen zehn Gutscheine im Wert von je 25 Euro. Damit können Sie ganz nach Lust und Laune einkaufen, was das Herz gerade begehrt. Gesunde Produkte gibt's z. B. von Heirler, Vitam, Lihn oder Eden.



Zehn Aroma-Sets von Primavera

Herrlich entspannen lässt es sich mit dem „Aroma Erlebnisset Honig Ingwer“ von Primavera. Die neue Duftkomposition sorgt mit dem sanften Feuer des Ingwers und der süßen Wärme des Honigs für ein wohliges Gefühl. Das Bio Raumduft-Airspray und die Duftmischung Honig Ingwer verbreiten im Nu duftende Gemütlichkeit in jedem Raum. Dazu eine Tasse feinen Bio Honeybusch-Tee, und der winterlichen Entspannung steht nichts mehr im Wege. Wir verlosen zehn Sets im Gesamtwert von 200 Euro. Jedes Set enthält ein Airspray, eine Duftmischung, Honeybush Tee, Reiseduftstein Blüte und Geschenkkärtchen. *Erhältlich im Naturkosmetikfachhandel oder unter www.primavera-life.de*



Coupon

Schicken Sie den Coupon an „Redaktion Vegetarisch fit!“, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 21. Dezember 2007. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Stichwort „Weihnachtsverlosung“

Um an dem Gewinnspiel teilzunehmen, beantworten Sie uns bitte folgende Frage:

Welchen Beitrag aus den letzten zwölf Ausgaben Vegetarisch fit! fanden Sie am besten?

Vorname /Name

Straße

PLZ / Ort





Selig schlummern

Öko ist Trend – auch im Bett. Von Hess Natur gibt's dafür Bettwäsche aus Naturmaterialien. Das Traditionsunternehmen verwendet ausschließlich Naturfasern wie Leinen oder Baumwolle. Sie sind zum großen Teil in kontrolliert biologischer Qualität erzeugt. Zur Färbung der Textilien kommen entweder Naturfarbstoffe oder hochwertige synthetische Farbstoffe zum Einsatz, die unbedenklich für die Gesundheit sind. So lässt sich's prima träumen. *Erhältlich unter www.hess-natur.de*



Perfekt für Mischhaut

Die Mischhaut ist empfindlich und pflegeintensiv. Hier vereinen sich nämlich gleich zwei Hauttypen – die trockene und die fettige. Typisch ist die problematische T-Zone: Stirn, Nase und Kinn glänzen und neigen häufig zu Unreinheiten wie Mitessern und Pickeln. Die Wangen wiederum sind trocken. Für diese speziellen Gegebenheiten hat Annemarie Börlind eine Pflegelinie entwickelt: die „Mischhaut Serie“. Sie ist darauf ausgerichtet, das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen. Das Reinigungs-Aktiv-Gel und Gesichtstonic, die Nachtcreme und das Tages-Fluid sind perfekt aufeinander abgestimmt. *Im Reformhaus ab 14,90 €.*

Zieht schnell ein

Fettig glänzende Haut nach dem Eincremen gehört der Vergangenheit an. Die neue Tagespflege „Rosencreme leicht“ von Dr. Hauschka zieht nämlich besonders schnell ein. Und obendrein schützt sie trockene und empfindliche Haut vor äußeren Einflüssen und hilft, die Feuchtigkeit zu bewahren. Die rosig duftende Creme ist eine Komposition ausgewählter Heilpflanzenessenzen und -öle sowie natürlicher Wachse. *In Reformhäusern und Apotheken 30-ml-Tube für 16,90 €.*

Spa für Zuhause

Raus aus dem Alltag – rein in die Wanne! Das allein ist schon Entspannung pur. Doch mit „Just Relax!“ von Villeroy & Boch wird der Tempel der Erholung zur herrlichen Wellness-Zone: Das Whirlpoolsystem besteht aus mehreren Massagedüsen, die mit extrem flachen Soft-Touch-Fassungen ausgestattet sind. Vier kraftvolle Rückendüsen richten den pulsierenden Wasserstrahl optimal auf den häufig von Schmerzen und Beschwerden betroffenen Lendenwirbelbereich. Gleichzeitig wird jeder Fuß einzeln mit einer sanften Wassermassage verwöhnt. Sechs Seitenwanddüsen machen die Wassermassage komplett. *Im Fachhandel, Preis auf Anfrage.*



Jahresverzeichnis



Salate & Dips			Ausgabe	Seite							
Birnen-Walnuss-Salat mit Minz-Aprikosen-Soße					01/07	52	Tomaten-Gurken-Salat mit Ananas und Koriander			06/07	48
Aioli (Knoblauchmajonäse)					02/07	32	Tomaten-Kräuter-Aufstrich			02/07	38
Apfel-Minz- Creme					07/07	22	Tomaten-Zwiebel-Salat mit Koriander			07/07	30
Aromatischer Kartoffel-Basilikum-Salat					04/07	24	Tomatolli			02/07	36
Asiatischer Brotaufstrich					02/07	37	Topinambur-Salat			11/07	17
Auberginen in Kokosmilch					08/07	17	Trauben-Fenchel-Salat			10/07	17
Bayerischer Obazda					02/07	40	Tsatsiki			02/07	32
Blattsalat mit Käse in Cornflakes-Kruste					01/07	52	Türkischer Bulgursalat			11/07	22
Blumenkohl-Carpaccio mit Kräutersalat an Joghurt dressing					07/07	11	Weißer Bohnensalat			09/07	40
Brotsalat mit Rosenkohl und Pfeffer-Vinaigrette					06/07	9	Wintersalat mit Äpfeln			01/07	50
Champignon-Radieschen-Carpaccio					03/07	36	Zweierlei Bohnen mit Minzjoghurt			08/07	33
Chicorée-Orangen-Salat					03/07	17	Kleine Gerichte & Suppen			Ausgabe	Seite
Couscous-Salat auf jungem Spinat mit Joghurt-Minze-Dip					06/07	22	"Hühnchen"-Thai-Wraps			08/07	7
Curry-Kartoffel-Salat mit Lauch und Grapefruits					09/07	50	Aromatische Kartoffelkuchlein			01/07	41
Endiviensalat mit Mandarinen					12/07	17	Amaranth-Bällchen mit Dips			06/07	28
Erbsendip mit Kurkuma					11/07	21	Antipasti mit Blumenkohl und Mini-Knödeln			06/07	38
Feiner Kartoffel-Spinat-Salat					07/07	9	Antipasti mit Tofu			04/07	40
Fenchelsalat mit Orangenfilets					01/07	50	Antipasto von Möhren, Limetten, Basilikum, Pinienkernen			04/07	29
Gebackene Grießmonde auf buntem Salat					09/07	51	Auberginen in Joghurt nach Kaschmir-Art			04/07	60
Gefüllte Käseröllchen auf gemischtem Salat					08/07	39	Auberginen mit Zwiebel-Minz-Aufstrich			07/07	22
Gemüsesalat vom Bauernmarkt					05/07	38	Auberginen-Mozarella-Röllchen in Tomatensoße			03/07	23
Giersch-Pesto					04/07	26	Auberginensandwich mit Minze			08/07	52
Gnocchi-Salat mit Brokkoli, Mais und Feta					09/07	49	Auberginen-Zucchini-Türmchen an Tomaten-Schafskäsesalat			06/07	10
Griechischer Nudelsalat					06/07	54	Avocado-Tiramisu an Kokos-Chili-Dip			12/07	11
Gurkensalat mit roten Zwiebeln					04/07	22	Balsamico-Chili-Feigen			02/07	23
Italienischer Nudelsalat mit Petersilien-Pesto					09/07	48	Balsamico-Schalotten			06/07	29
Kartoffel-Gurken-Salat mit getrockneten Cranberries					06/07	46	Blattspinatcreme mit Kichererbsen			02/07	33
Kartoffel-Rote Bete-Salat					01/07	32	Blumenkohl-Rucola-Suppe			04/07	30
Kartoffelsalat mit Rucola					07/07	23	Bohnenbällchen mit Chili-Soße			09/07	41
Käse-Apfel-Salat mit Laugenstangen					06/07	48	Bohnenminestrone mit Kirschtomaten			11/07	48
Kichererbsen-Mandel-Dip					11/07	22	Brennessel-Süppchen			04/07	27
Klare Pilsuppe mit Majoran-Crème					10/07	21	Brotpizza			01/07	38
Knoblauch-Schalotten-Aufstrich					02/07	39	Bunter Gemüsetopf mit Frischkäsecreme			06/07	38
Kräuter-Aufstrich					02/07	38	Chicorée auf mediterrane Art			03/07	17
Kräuterquark mit Gänseblümchen					04/07	27	Chicorée in Apfel-Senf-Soße			06/07	47
Kürbissuppe mit Cranberries					10/07	49	Couscous-Salat mit Minzdressing			04/07	30
Lauwarmer Schwarzwurzel-Salat					01/07	31	Crostini mit Avocado-Bärlauch-Creme			06/07	30
Löwenzahnsalat mit Knoblauch-Croutons					04/07	26	Crostini mit Paprikapaste			02/07	41
Löwenzahnsalat mit Parmesan					05/07	24	Eier-Ragout mit Kräuter-Radieschen-Soße			04/07	22
Mandelcreme-Dip mit getrockneten Tomaten					02/07	40	Eingelegter Knoblauch			02/07	32
Mandel-Frischkäse-Dip mit Kräutern					02/07	37	Energie-Tomatensuppe			07/07	31
Mango-Chutney					01/07	20	Erbsen-Cremesuppe			11/07	51
Mediterraner Grünkohlsalat					02/07	17	Erbsensuppe mit Minze			05/07	20
Möhren-Kurkuma-Salat					12/07	42	Erfrischende Gurkensuppe			06/07	32
Nudel-Champignon-Salat mit Pinienkernen					12/07	43	Feta-Spinat-Dip zu Pellkartoffeln			04/07	28
Nudel-Käse-Salat					08/07	23	Frühlingsuppe im Gläschen			04/07	49
Nudelsalat mit Erbsen und Rucola					08/07	21	Gebackene Rosmarin-Steckrüben			12/07	21
Nudelsalat mit Tofu-Streifen					10/07	31	Gebratene Ananas mit Curry-Dip			06/07	45
Paprika-Aufstrich					02/07	38	Gebratener Topinambur mit Birne und Tomaten			01/07	10
Pfeffer-Kapern-Aufstrich					02/07	39	Gefüllte Gurkenröllchen			05/07	22
Prinzessbohnen-Salat					07/07	40	Gefüllte Tomaten			06/07	30
Quinoa-Salat mit Mangos und Walnüssen					06/07	46	Gemüsepackchen mit Knoblauch und Schalotten			02/07	33
Quinoa-Spinat-Salat mit gerösteten Pinienkernen					09/07	19	Gemüsepfanne mit würzigem Dip			03/07	40
Radieschen-Gurken-Creme					07/07	22	Gemüse-Reis-Frikadellen			06/07	31
Reissalat mit Avocado und scharfer Joghurtsoße					03/07	31	Gemüstaler			02/07	25
Reissalat mit Eiern und Champignons					09/07	50	Gerolltes Oregano-Tomaten-Brot			02/07	30
Rote Bete-Salat mit Nusskäse					01/07	51	Gerösteter Walnuss-Humus mit Pita-Brot			11/07	41
Rotkohlsalat mit Hanföl-Dressing					11/07	9	Gratinierter Chicorée			04/07	17
Rucola-Pfirsich-Salat					07/07	17	Grüner Spargel mit Zitronenhollandaise			07/07	24
Rucola-Salat mit Himbeer-Dressing					06/07	17	Grünkohl-Cremesuppe			02/07	17
Salat mit karamellisierten Birnen und Cranberry-Vinaigrette					01/07	51	Herzhafte Weihnachtssterne			12/07	50
Sauerampfer-Soße					04/07	27	Herzhafter Alpenkräuter-Snack			07/07	38
Scharfe Harissa-Soße					03/07	61	Indische Möhren-Cremesuppe			11/07	50
Scharfer Bohnen-Mango-Salat					09/07	49	Kalte Avocado-Gurkensuppe			11/07	39
Sellerie-Rohkost mit Tomaten-Avocado-Soße					12/07	19	Kalte Pfirsich-Safran-Suppe mit Kapuzinerkresse			08/07	11
Sojabohnen-Linsen-Salat mit Olivenölgelee					05/07	11	Karamellisierter Chicorée			03/07	17
Spargelsalat mit Rauke und pochiertem Ei					05/07	30	Karotten-Suppe mit Gemüse-Tempura			05/07	37
Spinatsalat mit Erdnuss-Vinaigrette					05/07	7	Kartoffelpäckchen vom Grill			07/07	20
Spinatsalat mit kandierten Mandeln					04/07	33	Kartoffelpuffer mit Minzschmand und Rote-Bete-Stroh			10/07	11
Tofu-Bandnudelsalat-Nester mit Kürbiskernöl					05/07	22	Kartoffelspieße mit Kerbelcreme			07/07	19
Tomaten-Chili-Creme					07/07	22	Kartoffelsuppe mit Berglinsen			04/07	9
Tomatencremesuppe mit Kräutertofu					10/07	28	Kartoffelsuppe mit Dip			12/07	41
							Kastaniencremesuppe mit Cranberries			10/07	9
							Klare Pastinakensuppe			12/07	20
							Kleine Kartoffeln mit Frischkäse-Füllung			04/07	49
							Kleine vegetarische Frittata mit Pesto-Dressing			11/07	20
							Knoblauch-Gurken auf würzige Art			12/07	52
							Kohlrabi-Aufstrich			05/07	17
							Kohlrabi-Cremesuppe			05/07	17
							Kreolischer Reis			02/07	31

Waldpilzen	10/07	20	Kartoffelplätzchen mit Schafskäse	09/07	32	Sesam-Tortilla mit Auberginen	08/07	38
Blumenkohlcurry mit Kichererbsen	06/07	37	Kartoffelpuffer mit grünem Bohnensalat	05/07	25	Shiitake-Risotto	01/07	39
Bratkartoffeln mit Baumnüssen und Salbei	02/07	20	Kartoffelauflauf mit Spinatsalat	05/07	23	Spaghetti mit scharfer Gemüse-Salsa	03/07	29
Bratreis mir Chinakohl, Möhren und Ingwer	07/07	42	Kartoffel-Spargel-Auflauf mit Parmesankruste	06/07	20	Spargel-Möhren-Risotto	04/07	31
Bulgur-Lauch-Auflauf	09/07	19	Kartoffel-Spinat-Tortilla mit Chili-Mais-Dip	09/07	30	Spargelpfanne mit Tomaten und Gnocchi	05/07	28
Bunte Kartoffelpfanne mit vegetarischem Schnittzel	03/07	30	Kartoffel-Ziegenkäse-Kroketten mit Tomaten-Relish	09/07	32	Spargelragout mit Spitzkohl und roten Linsen	05/07	28
Bunter Gemüse-Hirse-Wok mit Tomaten-Raita	06/07	18	Käseklöße mit glasiertem Gemüse und Pumpernickel-Croûtons	12/07	20	Spätzle mit frischen Waldpilzen	10/07	22
Champignon-Filets mit Avocado-Creme	09/07	7	Käse-Quark-Nocken mit Salbei-Butter	03/07	51	Spinatcanelloni in Tomatensoße	03/07	24
Champignons mit Seitenstreifen	10/07	32	Kichererbsen nach Punjab-Art	01/07	19	Spinat-Dahl	01/07	24
Chicorée-Kartoffel-Gratin	09/07	31	Kichererbsen-Curry	01/07	24	Spinat-Gorgonzola-Wraps	05/07	21
Chinakohlrollen	08/07	40	Kleine Brokkoli-Quiches	11/07	29	Süßkartoffel-Tarte mit Nusskruste	11/07	41
Couscous mit Blumenkohl-Zimt-Möhren	09/07	54	Kräuter-Käse-Kuchen	04/07	20	Szegediner Gemüsegulasch mit Spätzle	10/07	28
Couscous mit marinierten Zucchini	11/07	20	Kürbis aus dem Ofen	10/07	52	Taboulé	11/07	19
Cranberry-Kürbis-Risotto	12/07	22	Kürbis-Gnocchi	10/07	52	Tagliatelle mit Gemüse-Edelpilz-Soße	08/07	20
Crêpes Florentiner Art	04/07	50	Kürbis-Quiche	10/07	49	Tofu und Sojasprossen in Erdnuss-Soße	04/07	38
Dinkelfladen mit Blattspinat	05/07	50	Kürbisragout an Semmel-Nuß-Knödel in Holundersoße	10/07	12	Tofu-Möhren-Auflauf	04/07	42
Dinkel-Flammkuchen-Schiffchen	06/07	21	Kürbis-Risotto aus Natur- und Wildreis mit Curry	09/07	23	Tofu-Salsa-Quesadillas	11/07	19
Dinkel-Pilaw mit Zitronen und Pistazien	09/07	22	Kürbisrisotto mit weißen Bohnen	10/07	50	Tomaten-Zucchini-Tarte	08/07	29
Erbsen-Kräuter-Risotto	02/07	29	Lasagne alla Finello	08/07	20	Topinambur-Gratin	11/07	17
Erbsenpuffer mit Möhren	08/07	30	Lasagne mit Wurzelspinat und Gorgonzola-Walnuss-Soße	12/07	19	Tortellini mit Fenchel in Safran-Sahne-Soße	01/07	30
Exotische Amaranth-Pfanne	09/07	20	Lauch-Paprika-Fladen	05/07	48	Tortilla-Pizza mit Chicorée und Gorgonzola	07/07	41
Flammkuchen mit Tofu Rosso	04/07	40	Lauchragout nach Königsberger Art	11/07	24	Überbackener Fenchel	11/07	32
Focaccia	08/07	51	Maccaroni 'n cheese mit Staudensellerie und Birne	08/07	61	Vegetarische Paella	11/07	24
Frankfurter Grüne Soße	04/07	51	Marinierte Tofu- und Mangoscheiben in Kokosmilch mit Vollkornreis	06/07	20	Vollkorn-Pizza mit Spinat und Ziegenkäse	09/07	22
Frittierte gefüllte Grießtaschen	08/07	39	Maronen-Ragout mit Curry und Rosinen	01/07	58	Walnuss-Tarte mit Feigen	11/07	30
Frühlingsgemüse in Kokosrahm zu Semmelknödeln	04/07	28	Mediterrane Polenta-Taler	08/07	32	Weißkohl-Curry	01/07	20
Frühlings-Pizza	05/07	49	Mediterraner Wildreis	03/07	40	Weizen-Schafskäse-Pfanne	09/07	21
Fussili mit Aubergine, Zucchini und Ricotta	07/07	33	Mexikanischer Salsa-Burger	03/07	31	Wirsing-Rouladen	01/07	40
Gebratene Senfkartoffeln mit zweierlei Dip	03/07	50	Mexikanisches Tomaten-Kartoffel-Chili	07/07	32	Würzige Käse-Muffins	11/07	30
Gebratene Tofuscheiben mit Katalanischer Nuss-Soße	04/07	39	Millefeuilles von Kartoffel und Rosenkohl an Baroloschaum	12/07	12	Würzige Tagliatelle	12/07	48
Gebratener Gemüserais (Baggr Bhaji Pulao)	01/07	22	Möhren-Kürbis-Quiche	12/07	23	Zucchini-Cheeseburger	07/07	20
Gebratener Spargel mit Mango Relish	05/07	30	Morchel-Hirsotto	05/07	9			
Gedünsteter Chicorée an Radieschenlauch mit Kartoffeln	03/07	12	Morchel-Hirsotto	09/07	20			
Gedünsteter Spinat mit Knoblauchbaguette	07/07	40	Moussaka	09/07	30			
Gefüllte Äpfel auf Sauerkraut	06/07	44	Nudeln mit Blauschimmel-Gemüse-Soße	08/07	24			
Gefüllte Champignons auf Bulgur	10/07	22	Nudel-Spinat-Pfanne	08/07	22			
Gefüllte Paprika	08/07	31	Ofenkartoffeln mit Texas-Dressing	03/07	29			
Gefüllte Pfefferschoten an Ingwer-Risotto	11/07	12	Osterier von Kichererbsen auf scharf gebratenen roten und grünen Bohnen	04/07	12			
Gefüllte Thymian-Dampfnudeln mit Pilzragout	05/07	38	Pappardelle mit Ziegenkäse, Thymian und Walnüssen	08/07	25			
Gefüllte Tomaten mit Spinat und Schafskäse	07/07	32	Pasta mit Brokkoli und Peperoncini	02/07	20			
Gegrillter Pfirsich	07/07	17	Pasta mit Gorgonzola und Trauben	10/07	17			
Gelbe Pimenten mit Sesam	01/07	22	Pasta mit Steinpilzen und Walnüssen	11/07	39			
Gelbes Linsencurry mit Spinat	01/07	21	Pasta mit Tomaten-Sugo	03/07	20			
Gemüse-Burritos	09/07	43	Pastinaken-Gratin	01/07	17			
Gemüse-Couscous	07/07	43	Pastinaken-Lauch-Nester	01/07	28			
Gemüsecurry mit Kokosmilch	02/07	22	Penne mit Kürbis und Peperoncini	10/07	50			
Gemüsecurry mit rosa Grapefruits	08/07	54	Penne mit Rucola und Pinienkernen	09/07	9			
Gemüse-Döner mit Feta	07/07	42	Pfirsich-Curry an schwarzem Reis	08/07	12			
Gemüse-Moussaka	06/07	10	Pikant gefüllte Quinoa-Ecken mit Möhren in Schnittlauchsahne	06/07	22			
Gemüsepaste mit Rucola	03/07	38	Pilz-Quiche	10/07	24			
Gemüse-Pizza	12/07	45	Pizza mit Tofu-Gehacktem und Artischockenherzen	10/07	31			
Gerste mit Lauch und Fenchel	09/07	21	Pizza mit Tofu-Gehacktem und Artischockenherzen	10/07	31			
Gnocchi mit grünem Spargel in Limetten-Salbei-Butter	05/07	32	Polenta mit Aromagemüse	05/07	40			
Gnocchi mit jungem Gemüse	03/07	25	Polenta mit gebratenen Möhrlingen	10/07	20			
Gnocchi-Gratin weiß-grün	11/07	32	Ratatouille mit Baguette	08/07	28			
Gorgonzola-Nussnudeln	08/07	24	Ratatouille mit Tofu	04/07	40			
Gratinierte Paprika-Crespelle	11/07	29	Ratatouille-Gemüse vom Blech mit Schwarzkümmel	11/07	23			
Gratinierter Blattspinat-Knödel-Auflauf	01/07	39	Reispfanne mit Pilzen	10/07	24			
Gratiniertes Gemüse mit Sonnenblumenkernen	04/07	50	Riesenbohnen in Tomatensoße	09/07	42			
Grüne Gemüsepfanne aus dem Wok	05/07	20	Risotto mit grünen Bohnenkernen	09/07	41			
Grünkernrisotto	02/07	24	Rosmarinbrisches mit gebratenen Artischocken	05/07	37			
Grünkohl mit Maronen	02/07	17	Röstgemüse mit Paprikaschoten, Zucchini und Buchweizen	09/07	23			
Hafer-Spinat-Bratlinge auf Roter Bete	01/07	25	Rote-Bete-Kartoffelauflauf	09/07	12			
Herzhafter Country-Eintopf	02/07	7	Rote-Bete-Steaks mit Sesamhaube	01/07	11			
Hirsegratin	11/07	31	Rustikale Wirsing-Rouladen	03/07	52			
Hirseküchlein an Brokkoli	05/07	12	Sauerkrautpizza	11/07	52			
Hirse-Sauerkraut-Pfanne	03/07	54	Scharfe Blätterteig-Öhrchen	08/07	41			
Hot-Spice-Tomaten auf Asia-Nudeln	07/07	30	Scharfe Kartoffel-Ecken	07/07	39			
Italienische Gemüsesuppe	03/07	21	Scharfe Reispfanne	10/07	7			
Italienisches Fenchelrisotto	10/07	30	Schmorgemüse mit Tofu-Spätzle	05/07	39			
Kartoffel-Bärlauch-Gnocchi	04/07	20	Schnelles Veggi-Chili	02/07	52			
Kartoffel-Käse-Schnecken	09/07	33	Schwarzwurzelragout in der Vollkornhippe an Ingwer-Möhren	02/07	12			
Kartoffelkuchen mit viel Gemüse	05/07	50						
Kartoffel-Kürbis-Curry	10/07	51						
Kartoffeln mit Frischkäsefüllung	09/07	31						
Kartoffelnockerln mit Kräutern	04/07	25						
						Desserts, Getränke & anderes Süßes	Ausgabe	Seite
						Apfel-Pancakes mit Nuss-Nougat-Creme gefüllt	01/07	27
						ACE-Tomaten-Drink	07/07	52
						Apfelflammkuchen mit Quittengelee	10/07	13
						Apfel-Gelee mit Calvados	12/07	51
						Apfelkuchen mit Rum und Schokolade	09/07	56
						Apfel-Mohn-Kuchen	09/07	57
						Apfelweinkuchen	09/07	57
						Apfel-Zimt-Pannkuchen	12/07	9
						Bagel mit Mandelkruste	08/07	50
						Beerentraum mit Walnusskaramell	07/07	56
						Beschwipste Krapfen	02/07	56
						Blätterteig-Herzen mit Quitten-Quarkcreme an Haselnuss-Bananen	02/07	13
						Bunte Ostertorte	04/07	52
						Caipi-Secco	10/07	43
						Chili-Limetten-Sorbet	08/07	56
						Cranberry-Mango-Eisriegel	08/07	57
						Cranberry-Punsch	12/07	25
						Cremiges Himbeereis	10/07	57
						Crumble-Tarte mit schwarzen Beeren	08/07	60
						Erdbeer-Charlotte	05/07	54
						Erdbeerkaltschale mit Mandelcreme	06/07	56
						Erdbeer-Karamell-Torte	05/07	55
						Erdbeer-Mandel-Shake	07/07	25
						Erdbeer-Vanille-Muffins	05/07	56
						Fitness-Saft	07/07	52
						Fitness-Tomaten-Drink	07/07	52
						Französische Pfirsich-Aprikosen-Kaltschale	06/07	57
						Französischer Orangenkuchen	12/07	58
						Fruchtige Crêpes-Spießen	02/07	57
						Gefrorene Pfirsichjoghurtwürfel mit Ahornsirup	08/07	57
						Gefüllte Grießklöße mit Apfe-Vanille-Soße	02/07	57
						Geschichteter Obstsalat	03/07	39
						Gewürz-Brownies	12/07	56
						Gewürz-Kaffee- Waffeln	01/07	60
						Gewürz-Schokoladen-Muffin an Orangen-Kompott	12/07	13
						Griß-Mandel-Törtchen mit Erdbeeren	05/07	56
						Griß-Äpfel mit Vanilleeis	07/07	24
						Gurken-Shake	07/07	51
						Heidelbeer-Zitronen-Sorbet	08/07	56
						Heißer Nuss-Nougat-Drink	01/07	27
						Himbeer-Kaltschale mit Limonencreme	06/07	57
						Himbeer-Konfitüre mit Minze	06/07	17
						Himbeer-Minz-Cocktail	07/07	25
						Himbeer-Tiramisu	06/07	17
						Holunderblüten-Panna Cotta mit Erdbeer-Minz-Ragout	04/07	13
						Johannisbeer-Crumble	07/07	56
						Johannisbeer-Käsekuchen	07/07	57

Kaffee-Granité auf Mascarponecreme	10/07	61	Herzhaft & fruchtig	06/07	44	In Sack und Asche?	11/07	58
Kaffeetassen-Kuchen	04/07	53	Herzhafte Brotaufstriche	02/07	36	Naturschutz stört	03/07	58
Kalifornische Walnuss-Cranberry-Cookies	11/07	57	In Schale	06/07	56	Palmen am Wannensee?	01/07	54
Kaminabend-Grog	12/07	24	Kartoffeln: Wandelbare Klassiker	09/07	28	Raus aus der Nische	02/07	58
Kirsch-Mohn-Wolken	11/07	56	Knackiges für den Winter	01/07	50	Wo sind die Papageien?	05/07	58
Kleeblüten-Sirup	04/07	27	Knoblauch – Knolle mit großer Würzkraft	02/07	28	Reportagen	Ausgabe	Seite
Knoblauchtees gegen Erkältung	03/07	60	Knuspriges vom Blech	05/07	48	Olivensöl – das flüssige Gold	06/07	24
Knusperkrümel mit Beeren	07/07	57	Kochen wie die Großen	03/07	50	Reportage: Ayurveda-Kur in Spanien	04/04	36
Knusprige Polentataler mit Feigen, Himbeeren und Ahornsirup	03/07	56	Königin der Beeren	05/07	54	Tierrefugium Hanau	07/07	36
Lavendel-Pfirsich mit Vanilleschmand	08/07	13	Köstlich gefüllt	02/07	56	Warenkunde	Ausgabe	Seite
Lebkuchen-Törtchen	12/07	57	La dolce vita!	03/07	18	Bio-Kaffee	04/07	44
Linzer Sterne	11/07	54	Landhausküche	05/07	36	Brotbackmischungen	03/07	46
Mandarinen-Orangen-Marmelade	12/07	17	Landliebe	08/07	28	Fruchtaufstriche	01/07	44
Mandarinen-Quark mit Walnüssen	12/07	17	Leicht & lecker	03/07	36	Fruchtschnitten	09/07	44
Mandel-Polenta-Schnitte mit karamellisierten Früchten	03/07	57	Naturtalent Tofu	04/04	36	Gemüsesäfte	02/07	44
Mandelpudding mit Rosmarin und Preiselbeeren	09/07	13	Open Air im Park	08/07	50	Muttersäfte	11/07	44
Mangocarpaccio an Basilikumschaum	03/07	13	Ostern für alle	04/07	48	Nussmuse	10/07	44
Melonen-Kokos-Shake	07/07	25	Pasta für jeden Tag	08/07	18	Öko-Biere	06/07	40
Mini-Amerikaner mit Ingweraroma und Limettenguss	02/07	9	Polenta in süßem Gewand	03/07	56	Vegetarische Grillwürste	05/07	44
Mohn-Muffin	08/07	53	Raffinierte Snacks	06/07	28	Vegetarische Pasteten	12/07	46
Möhren-Fitness-Drink	07/07	50	Raus aus der Hülse!	09/07	40	Küchenbasics	Ausgabe	Seite
Mousse au Chocolat mit Chili	02/07	18	Reine Ährensache	09/07	18	Auflaufformen	09/07	34
Muntermacher-Drink	07/07	50	Reine Geschmacksache	02/07	18	Dosenöffner	10/07	34
Müribeteig-Häschen mit Zitronenbuttercreme	04/07	52	Rote Perlen	07/07	56	Einbau-Backöfen	12/07	28
Olivensölparfait mit Buchweizenkrokant	05/07	13	Runde Sache	07/07	28	Entsafter	07/07	34
Panettone mit Walnüssen und Cranberries	11/07	40	Salate zum Sattessen	09/07	48	Geschirrspülautomaten	07/07	34
Pfirsich-Eis	07/07	17	Schlankes Edelgemüse	05/07	28	Grills	05/07	34
Polenta Brûlée	03/07	56	Schnelle Küche	07/07	38	Kaffee-Vollautomaten	01/07	34
Rahmdalken mit Weichselkonfitüre	10/07	57	Seelenwärmer	11/07	48	Kühlschränke	04/04	34
Royal von Zitronengras mit Mangosirup an Mango	11/07	13	So kocht Indien	01/07	18	Parmesanreiben	08/07	34
Rührkuchen mit karamellisiertem Ingwer	04/07	54	Soja – Genießen auf gesunde Art	10/07	28	Salatschleudern	03/07	34
Sachertörtchen	10/07	56	Sommer, Sonne, Party	07/07	18	Teekannen	11/07	34
Scharfe Mango mit Vanillequark	03/07	32	Süßer Spätsommer	09/07	56	Woks	02/07	34
Schichtblebkuchen	12/07	60	Tofu in süßer Hauptrolle	01/07	56	Gutes in der Küche	Ausgabe	Seite
Schoko-Ingwer-Plätzchen	12/07	50	Voller Wert!	06/07	18	Anis	08/07	9
Schokoladen-Creme	01/07	57	Wählen Sie Grün!	05/07	18	Austernpilze	01/07	13
Schokoladen-Kokos-Kuchen	03/07	9	West trifft Ost	11/07	38	Hanf	11/07	9
Schokoladen-Pfefferküsse	11/07	57	Winterküche	12/07	18	Hirse	05/07	9
Schoko-Marzipan-Konfekt	05/07	60	Wir feiern... und jeder bringt was mit!	12/07	40	Limetten	02/07	9
Schoko-Sterne mit Rumtrüffelfüllung	11/07	55	Menü	Ausgabe	Seite	Linsen	04/04	9
Schoko-Zungen mit Anis	08/07	9	Drei Gänge mit aromatischem Pfirsich	08/07	10	Pfeffer	07/07	9
Schwarzweiss-Gebäck	11/07	56	Drei Gänge zum Erntedank	10/07	10	Pinienkerne	09/07	9
Spinat-Kräuter-Drink	07/07	51	Festliches Ostermenü	04/07	10	Sonnenblumenkerne	07/07	9
Strudelteigflöten mit Aprikosen-Quarkfüllung und Akazienhonig	06/07	12	Frühling auf dem Teller	03/07	10	Zimt	12/07	9
Süßes Möhren-Dessert	01/07	23	Griechische Küche für Genießer	06/07	10	Zucker	03/07	9
Süßkartoffel-Apfel-Empanadas	04/07	7	Olivensöl in Szene gesetzt	05/07	10	Tierschutz	Ausgabe	Seite
Tofu-Eiscreme	01/07	57	Raffiniert kombiniert	07/07	10	Altersheim für Kühe	08/07	62
Tofupuffer mit Aprikosenmus	01/07	56	Scharfe Zeiten	11/07	10	Botox - Tierqual für die Schönheit	07/07	62
Tortiglioni mit Blumenkohl, Brokkoli und Peperoni	06/07	37	Skandinavien	09/07	10	Illegaler Welpenhandel	11/07	62
Trauben-Gelee	10/07	17	Valentins-Menü	02/07	10	Keine Käfigeier in Produkten	12/07	62
Trüffelpätzchen	11/07	55	Weihnachtsmenü	12/07	10	Masthaltung von Kaninchen	09/07	62
Vanilleeis mit karamellisiertem Spargel	05/07	33	Wintergenuss	01/07	10	Nein zu Robbenprodukten	01/07	62
Vanille-Punsch	12/07	24	Beiträge	Ausgabe	Seite	Patenschaften für Elefantenbabys	10/07	62
Walnuss-Bananen an Sojaeis	07/07	7	10 Gründe, fleischlos zu leben	09/07	52	Tierschutz in Kinderschuh	04/07	62
Weihnachtsstern mit Beeren	12/07	57	Aus dem Garten der Natur	04/04	26	Tintenfische	07/07	62
Weißer Mousse au Chocolat mit Basilikum	01/07	12	Bausteine für die Gesundheit	06/07	32	Wildpferdefang im Münsterland	02/07	62
Ziegenkäsecreme an kandiertem Spargel	07/07	13	Dunkle Verführung	01/07	27	Zeuge von Tierleid - was tun?	05/07	62
Ziegenkäsemousse mit Erdbeeren	05/07	55	Eiweiß	08/07	48	Marktfresh	Ausgabe	Seite
Kochthemen	Ausgabe	Seite	Fasten – Frühjahrsputz für den Körper	02/07	42	Auberginen	08/07	16
Adventsbackstube	12/07	56	Gib der Kälte keine Chance!	10/07	38	Chicorée	03/07	16
Alle Jahre wieder - Plätzchen	11/07	54	Homocystein – der verkannte Risikofaktor	01/07	42	Grünkohl	02/07	16
Auf einen Streich	10/07	56	Honig - flüssiges Gold	10/07	9	Himbeeren	07/07	16
Auf in die Pilze!	10/07	18	Im Öl steckt die Welt	10/07	26	Kohlrabi	05/07	16
Aus aller Herren Länder	11/07	18	Kein Fleisch für Rex!	06/07	52	Kürbisse	09/07	16
Die neue Kürbisküche	10/07	48	Keine Kinderarbeit für Bioschokolade	12/07	37	Lauch	04/07	16
Echt hot!	03/07	28	Olivensöl – das flüssige Gold	06/07	24	Mandarinen	12/07	16
Eiszeit	08/07	56	Olivensöl: Blume des Öls	12/07	27	Pastinake	01/07	16
Es grünt so grün ...	04/04	18	Rohrohrzucker - süßer Schatz	10/07	43	Pfirsiche	07/07	16
Frühlingserwachen	04/07	28	Runter vom Sofa!	03/07	42	Topinambur	11/07	16
Gemüsedrinks leicht gemacht	07/07	50	Schwedischer Haferdrink mit Gesundheitsplus	01/07	40	Weintrauben	10/07	16
Genuss mit Schuss	02/07	48	Tee: Grün, Schwarz, Weiß	11/07	36	Promi	Ausgabe	Seite
Genuss mit Tiefgang	01/07	28	Wasser – Quell des Lebens	09/07	38	Berühmte Vegetarier unserer Zeit	02/07	26
Gerollt & gefaltet	08/07	38	Wellness im Alltag	12/07	54	Eva Briegel	12/07	38
Geschenke aus der Küche	12/07	50	Wunderwerk Verdauung	11/07	26	Michael Ehnert	05/07	46
Großer Genuss für wenig Geld	01/07	36	Kolumne	Ausgabe	Seite	Stefanie Hertel	01/07	36
Heiß aus der Form	11/07	28	Abschied von Tiger & Co.? Bio – gerettet?	04/07	58	Stephanie Kindermann	03/07	26
Helles Köpfchen	06/07	36	Das große Rätselraten	10/07	58	Ziggy Marley	10/07	36
			Der Widersinn deutscher Naturschutzpolitik	08/07	58	Sonstiges	Ausgabe	Seite
			Die letzten Moore	07/07	58	Große Weihnachtsverlosung	12/07	30
			Die Welt der Zwerge	06/07	58			
				09/07	58			



Foto: Nicolas PAULIN – Fotolia.com

Keine Kinderarbeit für Bioschokolade

Dass Bio besser schmeckt, ist schon lange bekannt. Bio trägt aber auch dazu bei, die Lebensbedingungen von Kleinbauern und deren Familien zu verbessern. Ein gutes Beispiel ist der Anbau von Bio-Kakao in der Dominikanischen Republik.

Was die Welternährungsorganisation nun bestätigt hat, weiß die Familie des dominikanischen Kakaobauern Antonio aus eigener Erfahrung: Biolandbau trägt besonders in ärmeren Ländern nachhaltig zu einer besseren Lebensqualität bei. Er gehört zu jenen Kleinbauern, die frühzeitig auf ökologischen Kakaoanbau umgestellt haben. Mit ihren Bohnen wird heute zum Beispiel die Bioschokolade des deutschen Marktführers Vivani produziert.

Direkt vor Ort

Mit aktuellen Eindrücken ist Vivani Geschäftsführer Andreas Meyer von seiner diesjährigen Reise in die Dominikanische Republik zurückgekehrt. Ziel war es vor allem, sich ein Bild vom Leben der Kleinbauern zu machen und den Bioanbau vor Ort zu begutachten. Andreas Meyer berichtet: „Ich habe mit vielen Bauern gesprochen und alle haben bestätigt, dass sich ihre Lebensbedingungen seit der Umstellung auf ökologische Landwirtschaft grundlegend verbessert haben. Organisierte Kinderarbeit, wie sie leider auf vielen westafrikanischen Kakaoplantagen auch heute noch Alltag ist, habe ich erfreulicherweise nicht angetroffen. Das wird in der Dominikanischen Republik schon durch die kleinbäuerliche Struktur verhindert. Hier bewirtschaften die Familien – genau wie auch beim Bio-Kakaoanbau in Ecuador – ihr eigenes Land.“

Funktionierendes Ökosystem

Daneben hat Andreas Meyer auch ein funktionierendes Ökosystem vorgefunden. Der Grund: Ökologisch angebauter Kakao wächst in Mischkulturen, die der natürlichen Struktur des dominikanischen Regenwalds entsprechen. Nachhaltige Projekte der Entwicklungshilfe und der steigende Konsum von Bioprodukten tragen dazu bei, dass immer mehr Kakaobauern auf ökologischen Anbau umstellen und unabhängige Bauernorganisationen gründen.



Kakaobauer Antonio

Größter Bio-Produzent

Mittlerweile kommen über 70 Prozent des weltweit angebauten Bio-Kakaos aus der Dominikanischen Republik. „Heute hat unsere Arbeit endlich wieder einen Sinn. Wir verkaufen unseren Kakao nun direkt an Weiterverarbeiter in Europa und den USA. So können wir unmittelbar teilhaben, wenn zum Beispiel der Weltmarktpreis für Kakao steigt. Das wäre früher so nicht möglich gewesen“, erzählt Antonio.

Bessere Lebensbedingungen

„Mit den Biobohnen verdienen wir genug, um zur Erntezeit Helfer anzustellen und unsere Kinder das ganze Jahr zur Schule zu schicken“, berichtet der Familienvater weiter. Dank der weltweit wachsenden Nachfrage nach Bioprodukten haben sich die Lebensbedingungen vieler Kakaokleinbauern grundlegend verbessert. „Letztendlich sind es die Konsumenten, die über Wohl und Leid der Kleinbauern entscheiden. Ihre steigende Nachfrage und die Bereitschaft, für Bioschokolade angemessene Preise zu zahlen, sichert die Existenz tausender Bauernfamilien“, ergänzt Vivani Geschäftsführer Andreas Meyer.

Genuss ohne Reue

Für Schokoladen-Fans gibt's von Vivani tolle Produkte in Bio-Qualität. Von feinsten Schokolade bis hin zum Kakao hält die umfangreiche Produktpalette alles bereit, was das Herz begehrt. www.vivani.de



präsentiert von Vivani

Eva Briegel - Sängerin der Gruppe Juli

Seit 15 Jahren Vegetarierin



Eva Briegel – Frontfrau der erfolgreichen Band Juli – lebt aus Überzeugung fleischlos. Guido Barth traf die Sängerin kurz vor einem Konzertauftritt und sprach mit ihr über Ethik und ihr Leben als Vegetarierin.

Eva Briegel ist Sängerin der Band „Juli“. Mit ihrem Erfolgshit „Perfekte Welle“ wurde die Frontfrau 2004 mit einem Schlag bekannt. Seitdem geht die Erfolgsstory weiter. Hits wie „Ein neuer Tag“ oder „Dieses Leben“ folgten. Neben vielen Auszeichnungen ist der Bambi die bisher höchste offizielle Anerkennung. Juli spielt im Jahr um die 120 Konzerte, dazu gehörten 2005 das „Live-Aid-Konzert“ und 2007 das „Live-Earth-Konzert“ zum Klimaschutz. Bei diesem Engagement wundert es nicht, dass auch die eigenen Tourneen CO2-neutral organisiert werden. Für die Tierrechtsorganisation PETA hat sich Eva Briegel für deren Go-Veggie-Kampagne im Wirsingkohl-Outfit ablichten lassen.

Interview: Guido Barth

Sie sind erkältet?

Ja, ich bin ein bisschen angekratzt.

Es heißt doch, Vegetarier werden nicht oder nur selten krank?

Das stimmt. Ich bin ja auch nicht krank.

Versuchen Sie, andere von der fleischlosen Ernährung zu überzeugen?

Nein, das mach ich nicht. Es genügt eigentlich schon, wenn ich sage, dass ich vegetarisch lebe. Manche nehmen an, dass ich mich deshalb für etwas Besseres halte. Ich gehe aber darauf nicht ein. Andere wiederum trauen sich nicht, darüber zu diskutieren.

Warum nicht?

Das weiß ich nicht.

Das Büffet für die Crew sieht aus der Ferne ganz üppig aus. Sind da für Sie auch leckere Sachen dabei?

Da gibt es viele Sachen wie Soja-Würstchen. Nur leider bleibt meist nichts für mich übrig. Das passiert mir oft, denn meist bin ich z. B. noch im Interview oder beim Soundcheck.

Werden Sie von einem Caterer versorgt?

Ja, damit haben wir ganz gute Erfahrungen gemacht. Besonders toll ist die Rote Gourmet Fraktion. Sie sind nicht umsonst die Besten.

Sie sind kürzlich von Gießen nach Berlin umgezogen und wohnen jetzt am Prenzlauer Berg. Kaufen Sie Ihre Lebensmittel selbst ein, wenn Sie zu Hause sind?

Oft habe ich keine Zeit dafür. Aber sonst kaufe ich natürlich selbst ein. Berlin ist diesbezüglich wirklich paradiesisch. Ich müsste noch nicht mal selbst kochen, denn es gibt hier an jeder Ecke leckere Falafel und Halouloumi-Sandwiches.

Mir ist aufgefallen, dass es sogar mehr vegetarische Restaurants gibt als Gaststätten, die Fleisch anbieten. Das ist für mich echt super. Denn manche Köche verwenden nicht immer ausschließlich vegetarische Zutaten. Manche tun das sogar mit Absicht. Wenn man denen sagt, man sei Vegetarier, schmuggeln die einem z. B. Hühnerbrühe ins Essen und Fleisch-Extrakt. Deshalb finde ich es total klasse, wenn man so viele vegetarische Restaurants um die Ecke hat. Aber ich koche auch viel. Die Zutaten dafür besorge ich mir im Bio-Laden. Auch davon gibt's hier sehr viele. Und um die Ecke entsteht gerade der größte Biomarkt Europas.

Lesen Sie auch die Etiketten und schauen, was für Inhaltsstoffe drinnen stecken?

Ja, das interessiert mich. Ich schau aber nicht bei jedem Produkt auf die Zutatenliste. Ich weiß ungefähr, wo was drinnen ist wie z. B. Hühner- oder Rindfleisch-Extrakt.

Wie ist das mit Lab im Käse?

Ich bin mir dieser Problematik sehr bewusst. Man muss sich deswegen informieren. Es gibt aber genug Käse mit mikrobiellem Lab.

Weshalb haben Sie sich entschieden, vegetarisch zu leben?

Ich bin Vegetarierin geworden, weil ich die Fleischindustrie und das, was dahintersteckt, nicht mehr unterstützen wollte. Ich finde, das ist eine sehr logische Entscheidung, sowohl ökonomisch als auch, was die Umwelt angeht. Viele Leute, die Fleisch essen, geben mir im Prinzip Recht. Aber sie meinen auch, dass es ihnen eben gut schmeckt. Ich selbst ekele mich nicht vor Fleisch oder Zutaten tierischen Ursprungs. Aber ich bin auch niemand, der sagt „komm mal her und mach das Fleisch aus dem Gulasch raus und den Rest esse ich“. So jemand wollte ich nie sein.

Das hat bei Ihnen also auch einen ethischen Hintergrund?

Ja. Gott sei Dank, ich bin seit fünfzehn Jahren Vegetarierin. Ich denke, dass kein Mensch das Recht dazu hat, Tiere zu essen. Ich finde nicht, dass man für seinen Genuss und Geschmack – letzten Endes ist es ja nur das – Tiere töten muss. Es geht ja noch nicht mal ums Überleben.

Positiv an meiner Ernährung ist, dass ich mich, seit ich dreizehn Jahre alt bin, sehr gesund ernähre. Ich war bisher noch nie so richtig krank. Das Argument der Nicht-Vegetarier also, man wäre durch seine fleischlose Ernährung nicht ausreichend mit Vitaminen und dergleichen versorgt, ist damit schon mal hinfällig.

Wo verbringen Sie Weihnachten?

Bei meinen Eltern.

Wird dann für Sie etwas Spezielles gekocht?

Ja, meine Mutter versucht immer etwas zu kochen, was sie noch nicht kennt. Sie hat vegetarisch zu kochen ja nie gelernt. Es ist ganz süß von ihr. An Weihnachten koche ich manchmal auch selber vegetarisch für uns. Das habe ich bereits zweimal gemacht und es ist ganz gut angekommen.

Es sind noch zwei Stunden bis zum Konzert, wird Ihre Stimme halten?

Es ist schon eine Belastung, aber es wird gut gehen.



DVD-Tipp

„Ein neuer Tag – live“ von Juli

Juli „Ein neuer Tag – live“ ist die Doppel DVD zur Juli Tour 2007 durch Deutschland, Österreich und die Schweiz. Die Band hat die Konzerte in Münster und München in verschiedenen Stilstiken mitfilmen lassen und daraus zwei in sich völlig unterschiedliche Konzertfilme kreiert. Als Bonus Material gibt Juli einen ausführlichen Blick hinter die Kulissen der Tour frei, der die Band so nah und direkt wie nie zeigt. Der Zuschauer erhält einen freien Blick auf Projektions-Kurzfilme zu einzelnen Juli Songs sowie das brandneue Video zur Live Single „Ein neuer Tag“.

Wir feiern

... und jeder bringt was mit!

Gemütliche Adventstage und Silvester – der Dezember ist wie geschaffen, um mal wieder ein paar Freunde einzuladen. Am meisten Spaß macht das, wenn jeder zum gemeinsamen Essen etwas beisteuert: einen Nudelsalat zum Beispiel oder ein paar leckere Häppchen. Hier gibt's tolle Ideen!



Kartoffelsuppe mit Dip
(Rezept rechts)

Foto: Dr. Oetker

Kartoffelsuppe mit Dip

Schnell gemacht

Für 12 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 147 kcal/ 619 kJ, 3 g EW, 9 g F, 13 g KH, 2 g Ballastst.

750 g mehlig kochende Kartoffeln

1 1/2 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

200 g Salatgurke

2 Tomaten

450 g Crème fraîche-Dip, z. B.

„Dip légère“ von Dr. Oetker

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kartoffelwürfel in Gemüsebrühe in ca. 15 Min. gar kochen. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Gurke waschen, zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Tomaten waschen und Stielansätze mit einem scharfen Messer ausschneiden. Anschließend vierteln, entkernen und würfeln.

3. Gemüseeinlage unter die Suppe rühren und mit Dip angerichtet servieren.



Party-Wraps

Mit knackiger Füllung

Für 8 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 140 kcal/ 586 kJ, 6 g EW, 3 g F, 22 g KH, 8 g Ballastst.

2 Zwiebeln

600 g gemischte Pilze, z. B. Champignons,

Shiitake, Austernpilze

1 EL deutsche Butter

Salz, Pfeffer

2 Lauchzwiebeln

4 Tomaten

200 g gemischte Sprossen

1 Bd. Petersilie

8 Wraps (Fertigprodukt)

1. Zwiebeln abziehen und würfeln. Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Mit den Zwiebeln in heißer Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

3. Alle Zutaten für die Füllung mischen. Wraps im Backofen kurz erwärmen, mit der Pilz-Gemüse-Mischung füllen und aufrollen.



Pesto-Schnecken all'Italia

Kommen immer gut an

Ergibt 17 Stück

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 15-20 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 154 kcal/ 646 kJ, 2 g EW, 11 g F, 10 g KH, 0 g Ballastst.

450 g (10 Scheiben) TK-Blätterteig, z. B. „Ruck Zuck Blätterteig“ von Café Condito
1 Ei

25 g Rucola

70 g Pesto Rosso

25 g Parmesan, gerieben

Außerdem

Backpapier

1. Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2. Ränder der Blätterteigquadrate mit etwas verquirltem Ei bestreichen, leicht überlappend nebeneinander legen und fest aufeinanderdrücken, so dass eine große Platte entsteht.

3. Rucola putzen, waschen und grob hacken. Blätterteig so mit Pesto bestreichen und mit Rucola bestreuen, dass auf einer langen Seite ein ca. 1 cm breiter Rand frei bleibt. Von der gegenüberliegenden Seite her aufrollen und gut andrücken. Rolle in dünne Scheiben schneiden.

4. Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit restlichem Ei bestreichen und mit Parmesan bestreuen. Im Backofen ca. 15-20 Min. goldbraun backen.



Foto: Café Condito



Foto: Knorr

Möhren-Kurkuma-Salat

Exotisch angehaucht

Für 8 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + Abkühlzeit

Pro Portion: ca. 148 kcal/ 622 kJ, 3 g EW, 5 g F, 19 g KH, 7 g Ballastst.

2 kg Möhren

400 g Schalotten

4 EL Keimöl

3-4 EL Kurkuma, gemahlen

2 EL Zucker

200 ml Zitronensaft

3 EL Gemüsebrühe, z. B. „Bio Gemüse Bouillon“ von Knorr

1 Bd. Lauchzwiebeln

Pfeffer

80 g Sonnenblumenkerne



Nudel-Champignon-Salat mit Pinienkernen

Klassiker, mal anders

Für 8 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + Abkühlzeit

Pro Portion: ca. 370 kcal/ 1549 kJ, 14 g EW, 13 g F, 47 g KH, 6 g Ballastst.

400 g kurze Nudeln, z. B. Hörnchen
Salz

600 g Champignons

3 Bd. Lauchzwiebeln

3 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

600 g Joghurt (1,5 % Fett)

4 EL Paprikamark, aus der Tube

3 P. Salatgewürz, z. B. Salatkrönung

"Italienische Art" von Knorr

80 g Pinienkerne

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln wa-

schen, putzen und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Champignons anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Lauchzwiebeln und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten.

4. Joghurt mit Paprikamark und Salatgewürz verrühren. Nudeln, Champignons und Lauchzwiebeln unterheben.

5. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen, und erst kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

Tipp

Nudeln für Salate bleiben al dente, wenn man sie gleich nach dem Abgießen mit etwas Öl vermischt und erst dann abkühlen lässt. Das Öl bildet einen Film um die Nudeln und schirmt sie gegen Flüssigkeit aus dem Dressing oder den übrigen Zutaten ab. Ist der Salat dennoch etwas zu fest, hilft ein Schuss Mineralwasser.

1. Möhren schälen und in längliche dicke Stifte schneiden. Schalotten abziehen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Kurkuma und Zucker zugeben und leicht anrösten. Möhrenstifte und Schalotten zufügen und kurz mitbraten. 5 EL Wasser, Zitronensaft und Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 8-10 Min. bissfest garen. Abkühlen lassen.

3. Lauchzwiebeln waschen, putzen und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Unter den Salat mischen, mit Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.



Foto: Knorr

Kürbis-Bruschetta

Schmecken toll

Für 8 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 216 kcal/ 905 kJ, 5 g EW, 9 g F, 27 g KH, 4 g Ballastst.

8 Sch. Mischbrot

1 kg Kürbisfleisch

2 Zwiebeln

2 EL Keimöl

150 ml Apfelsaft

2 EL Kürbiskernöl

2 P. Salatgewürz, z. B. Salatkräuter

"Italienische Art" von Knorr

2 Stiele Basilikum

50 g Kürbiskerne

1. Brotecken auf einem Rost unter dem Backofengrill von beiden Seiten ca. 2 Min. rösten. Kürbis fein würfeln oder grob

raspeln. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Kürbis darin andünsten. Beides in eine Schüssel geben. Aus Apfelsaft, Kürbiskernöl und Salatgewürz eine Marinade rühren und zugeben.

3. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Kürbiskerne grob hacken und beides zu der Kürbis-Zwiebel-Mischung geben. Mischung entweder lauwarm oder kalt auf den Broten verteilen und servieren.

Tipp

Das Rezept gelingt auch mit einer Marinade aus Apfelsaft, Kürbiskernöl, Apfelessig, frischen Kräutern, Salz und Pfeffer.



Foto: Knorr



Gemüse-Pizza

Schmeckt jedem

Für 8 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 15-20 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 154 kcal/ 646 kJ, 8 g EW, 4 g F, 19 g KH, 2 g Ballastst.

Teig

180 g Mehl

100 g Magerquark

1 TL Backpulver

1/2 TL Jodsalz

60 ml Milch

2 TL Olivenöl

Belag

2-3 Tomaten

1/2 P. TK-Kräuter, z. B.

„Italienische Kräuter“ von Iglo

400 g gemischtes Gemüse, z. B. Zucchini,



*Paprika, Auberginen
Salz, Pfeffer
8 schwarze Oliven ohne Stein
50 g Parmesan
Außerdem
Backpapier*

1. Aus Mehl, Quark, Backpulver, Salz, Milch und Öl einen geschmeidigen Teig kneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häu-

ten. Anschließend vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Mit den Kräutern vermischen und auf der Pizza verteilen.

3. Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne ca. 2-3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls auf der Pizza verteilen. Oliven in Scheiben schneiden und mit Parmesan über die Pizza streuen. Im Backofen ca. 15-20 Min. backen und in 8 Stücke schneiden.

Anzeige

Mitgliedschaft VEBU plus

Der VEBU bietet jetzt eine neue Mitgliedschaft an: „Vebu plus“. Sie hat die gleichen Vorteile wie die VEBU-Mitgliedschaft, z. B. die Nutzung zahlreicher Rabattangebote bei den VEBU-Card-Partnern (Vegetarische und vegane Versandfirmen, Restaurants, Hotels etc.) oder der Ernährungsberatungs-Hotline. Darüber hinaus gibt es als VEBU plus-Mitglied die Zeitschrift „Vegetarisch Fit!“ im besonders günstigen Abo. (Sie sparen über 15 € gegenüber Einzelbezug.) Infos zu weiteren Angeboten und Leistungen unter www.vebu.de

Ja, ich möchte VEBU plus-Mitglied werden und erhalte ab sofort 4 x „natürlich vegetarisch“ und 12 x „Vegetarisch fit!“ jährlich bequem frei Haus.

Sie sind bereits VEBU-Mitglied? Kein Problem: Einfach nachfolgend ankreuzen, alles andere erledigen wir für Sie!

Ich möchte wechseln:

☐ von VEBU-Mitglied zu VEBU plus-Mitglied

Name, Vorname:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort/ggf. Land:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsjahr/Beruf

(Angaben freiwillig):

Mitgliedschaft als (Ein höherer Beitrag auf freiwilliger Basis ist herzlich willkommen und kann beliebig festgesetzt werden.):

☐ Einzelperson € pro Jahr (mind. 60,- €, Ausland 73,80 €)

☐ Familie € pro Jahr (mind. 65,- €, Ausland 78,80 €)

PartnerIn (Name, Vorname, Geburtsjahr):

Kind/er bis 18 Jahre (Name, Vorname, Geburtsjahr):

☐ Einzel ermäßigt 50,- € pro Jahr (ein entsprechender Nachweis liegt bei)

Meinen Beitrag zahle ich bequem per Bankeinzug (nur Inland). Bitte helfen Sie uns, erhebliche Verwaltungsarbeit zu sparen und wählen Sie nach Möglichkeit diese Zahlungsart. Vielen Dank!

Konto-Nr./BLZ:

Name/Sitz des Geldinstituts:

Datum/Unterschrift:

☐ Zahlung auf Rechnung (Bitte nur in Ausnahmefällen!)

Eine Kündigung ist mit dreimonatiger Frist zum Jahresende möglich.

Einsenden an: Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. (VEBU), Blumenstr. 3, 30159 Hannover, Tel. 0511-3632050, Fax 0511-3632007

Pflanzliche Pasteten

Streichzarter Genuss

Sie krönen Brot und Brötchen mit ihrem würzigen Geschmack und ihrer zartschmelzenden Konsistenz: pflanzliche Pasteten. Es gibt die leckeren Brotaufstriche in den unterschiedlichsten Sorten, von rustikal bis edel. Wir haben für Sie probiert!



Geschmackssache

Die Auswahl an pflanzlichen Pasteten ist vielfältig und reicht von Pfeffer, Champignon und Olive über Muskat bis Champagner-Trüffel. Wer glaubt, dass alle Sorten irgendwie gleich schmecken, irrt sich. Zwar verleiht die Hefe den Brotaufstrichen ihren charakteristischen Geschmack, die Kunst ist es aber, diesen mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen abzurunden. Manche Pasteten schmecken etwas zu mild, andere haben eine leicht herbe Note. Die meisten Varianten überzeugen aber durch ein feines Aroma und harmonische Würze.

Hefe als Basis

Die Grundlage für pflanzliche Pasteten ist Hefe. Es handelt sich dabei um gezüchtete Nährhefe. Dazu kommt klein geschnittenes Gemüse, Pilze, Kräuter und Gewürze. Durch Zugabe von Pflanzenöl erhält die Mischung ihre streichfähige Konsistenz. Bindemittel, wie Kartoffel-, Reis- oder Johannisbrotkernmehl, sorgen dafür, dass alles gut zusammenhält und sich keine Flüssigkeit absetzt. Die fertigen Pasteten sind mindestens ein Jahr lang ohne Kühlung haltbar. Nach Anbruch gehören sie in den Kühlschrank.

Gesunde Alternative

Hefepasteten bringen Geschmack aufs Brot – und das ganz ohne Cholesterin. Im Gegensatz zu Käse und Wurst enthalten sie nämlich nur pflanzliche Fette wie Palmfett oder Sonnenblumenöl. Zwar sind sie mit rund 17 Gramm Fett und 220 Kilokalorien pro 100 Gramm nicht gerade Leichtgewichte, liegen aber deutlich unter dem Fett- und Energiegehalt von Käse und Wurst. Durch die Hefe liefern die Aufstriche darüber hinaus einen hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß und wichtigen B-Vitaminen.

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Preis/ Menge	Bio	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 Martin Evers „Pfeffer-Michel“	Naturkost-laden	1,99 €/125-g-Dose	✓	ungehärtetes Palmfett, Nährhefe, Kartoffeln, Zwiebeln, grüner Pfeffer, Gewürze	cremige Konsistenz; enthält ganze, grüne Pfefferkörner; runder Geschmack, angenehm scharf
 Tartex „Rein pflanzliche Pastete Champagner Trüffel“	Reformhaus	1,89 €/125-g-Dose	✓	Nährhefe, ungehärtetes pflanzliches Fett, Kartoffelstärke, Tomatenmark, Champagner, Sonnenblumenöl, Trüffel, Gewürze	Pastete mit sehr mildem Geschmack und leichter Champagner-Note
 Allos „Gourmet Pastete Shiitake“	Naturkost-laden	2,29 €/125-g-Dose	✓	Nährhefe, Palmkernfett, Shiitake-Pilze, Zwiebeln, Kartoffelstärke, Sonnenblumenöl, Gewürze	cremige Konsistenz; enthält kleine Pilzstücke; harmonisch gewürzt
 Martin Evers „Julischka“	Naturkost-laden	1,99 €/125-g-Dose	✓	ungehärtetes Palmfett, Nährhefe, Paprika, Gewürzgurken, Apfelsaft, Tomatenmark, Zwiebeln, Kartoffeln, Honig, Apfelessig, Gewürze	angenehme Konsistenz; schmeckt würzig nach Paprika und Gurken
 Allos „Gourmet Pastete Tomatello“	Naturkost-laden	2,29 €/125-g-Dose	✓	Nährhefe, Tomatenpüree, Palmkernfett, Kartoffelstärke, Basilikum, Honig, Sonnenblumenöl, Gewürze	schmeckt nach Tomate und Basilikum; mild-würzig; rund im Geschmack
 Tartex „Rein pflanzliche Pastete Chili“	Reformhaus	1,99 €/125-g-Dose	✓	Nährhefe, Paprika, ungehärtetes pflanzliches Fett, Kartoffelstärke, Tomatenmark, Sonnenblumenöl, Gewürze	sehr scharfe Pastete, mit feurigem Chili-Paprika-Aroma
 Pural „Sandwich Pastete mit Senf und Estragon“	Naturkost-laden	1,99 €/125-g-Dose	✓	Palmfett, Nährhefe, gelber Senf, Kartoffeln, Sesam, Zwiebeln, Gewürze	angenehme Konsistenz; schmeckt würzig nach Senf und Estragon; leicht herber Nachgeschmack

Nicht nur aufs Brot

Auch wenn es sich um Brotaufstriche handelt, lassen sich pflanzliche Pasteten sehr vielseitig in der Küche verwenden. Durch ihre cremig-zarte Textur eignen sie sich hervorragend zum Verfeinern von Suppen und Soßen. Außerdem schmecken sie gut in Gemüsefüllungen oder als Dip, beispielsweise zu Folienkartoffeln.



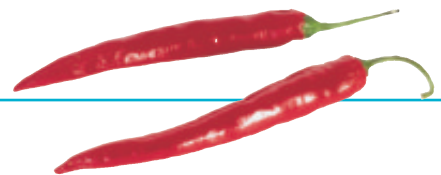
Rezepttipp






Würzige Tagliatelle

Für 4 Personen, ca. 30 Min.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in **1 EL Olivenöl** glasig dünsten. **300 g Champignons** mit einem feuchten Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Je **1/2 rote und grüne Paprika** waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Champignons und Paprika zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Inzwischen **400 g geschälte Tomaten** und je **1/2 TL Kräuter**

der Provence, Paprikapulver und Cayenne pfeffer zu der Champignon-Paprika-Mischung geben und gut verrühren. Auf kleiner Flamme weitere 10 Min. köcheln lassen. Inzwischen **250 g Tagliatelle** nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen und abgießen. Gemüse-Soße mit **125 g pflanzlicher Pastete**, z. B. „Chili Pastete“ von Tartex verfeinern und mit den Nudeln angerichtet servieren.



Produkt/ Hersteller	erhältlich	Preis/ Menge	Bio	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 Bruno Fischer „Champignon Pastete“	Naturkost-laden	1,99 €/ 125-g-Dose	✓	ungehärtetes Palmfett, Champignons, Nährhefe, Zwiebeln, Kartoffeln, Gewürze	cremige Konsistenz; dezentes Pilzaroma und leichter Hefegeschmack
Vitaquell „Mandel-Karotte Gourmet-Pastete“ 	Reformhaus	1,89 €/ 125-g-Dose	✓	Karottensaft, Palmkernfett, Karotten, Nährhefe, Mandeln, Reismehl, Mais-sirup, Gewürze	sehr feste Konsistenz; schmeckt intensiv nach Karotte; süß-aromatisch und leicht nussig; auch bei Kindern beliebt
 Landkrone „Pastete Muskat power“	Naturkost-laden	1,79 €/ 125-g-Dose	✓	Palmkernfett, Nährhefe, Reismehl, Sellerieblätter, Muskatnuss, Kartoffelstärke, Gewürze	angenehm cremige Konsistenz; würzig; schmeckt intensiv nach Muskat
Schneekoppe „Feine Pastete Kräuter der Provence“ 	Supermarkt, Drogerie	1,79 €/ 125-g-Dose	✓	ungehärtetes Pflanzenfett, Nährhefe, Kartoffelpulver, Kartoffelstärke, Zwiebeln, Walnussöl (3%), Hefeextrakt, Kräuter, Gewürze	streichzarte Pastete mit aromatischen Kräutern
 Vitaquell „Landvesper Gourmet-Pastete“	Reformhaus	1,89 €/ 125-g-Dose	✓	ungehärtetes Palmkernfett, Nährhefe, Zwiebeln, Reismehl, Kräuter, Champignons, Gewürze	zartschmelzende Konsistenz; sehr harmonisch gewürzt

Lust auf was Neues?



Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im
Zeitschriftenhandel
für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch Fit! testen:
3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben.

Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

www.vegetarischfit.de, E-mail: partner@zenit-presse.de
Tel.: 07 11/72 52-198, Fax: 07 11/72 52-333

X

Unterschrift

VF127M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: partner@zenit-presse.de
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.

Herzhaft & süß

Geschenke aus der Küche

Jedes Jahr die gleiche Prozedur: Kaufhäuser werden gestürmt, bei Ebay gesteigert bis zum Exzess und die Leitungen von Versandhäusern glühen. Und das alles nur, weil man seinen Lieben etwas Tolles schenken möchte. Doch Weihnachten ist das Fest der Besinnung und Liebe. Deswegen rufen wir hier dazu auf, den Weihnachtskonsum zu vergessen und lieber etwas Selbstgemachtes zu verschenken.



Foto: Bergader Privatkäserei

Herzhafte Weihnachtssterne

Auch für Ungeübte

Für 4 Personen

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
+ 10 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 403 kcal/
1686 kJ, 11 g EW, 33 g F, 17 g
KH, 1 g Ballastst.**

150 g Weichkäse, z. B. Bavaria
blu von Bergader

4 EL Milch

200 g Blätterteig

Mehl zum Bestäuben

40 g Semmelbrösel

Salz

1 Prise Kümmel, gemahlen

Pfeffer aus der Mühle

1 Eigelb

1 EL Sahne

Sesam, Kümmel und Mohn zum
Bestreuen

Außerdem

Backpapier

1. Weichkäse mit 2 EL Milch pürieren. Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2-3 mm dick ausrollen. Hälfte der Teigflä-

che mit jeweils der Hälfte des pürierten Käses und der Semmelbrösel bestreuen. Mit je einer Prise Salz, Kümmel und etwas Pfeffer würzen. Zweite Teighälfte darüber legen, etwas andrücken und erneut auf etwa 3 mm ausrollen. Teig an einem kühlen Ort ca. 5 Min. ruhen lassen.

2. Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Übrigen Käse und Semmelbrösel mit der anderen Teighälfte auf die gleiche Weise verarbeiten und Teig ebenfalls 5 Min. ruhen lassen. Mit einem Ausstecher dicht nebeneinander Weihnachtssterne ausstechen und im Abstand von 1-2 cm auf mit Backpapier belegte Bleche legen.

3. Eigelb, Sahne und 2 EL Milch verühren und die Sterne damit dünn bestreichen. Je nach Vorliebe mit Sesam, Kümmel oder Mohn bestreuen. Im Backofen in etwa 10 Min. goldbraun backen.

Schoko-Ingwer-Plätzchen

Süße Überraschung

Ergibt ca. 40 Stück

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

+ 1. Std. Kühlzeit + 10-15 Min

Backzeit

**Pro Stück: ca. 87 kcal/ 366
kJ, 2 g EW, 6 g F, 8 g KH, 0 g
Ballastst.**

150 g weiße Schokolade

1 kleines Stück

Ingwer (ca. 3 cm)

1 EL Pistazienkerne

300 g Mehl

1 P. Vanillezucker

1/2-1 TL Anis, gemahlen

1/2-1 TL Ingwer, gemahlen, z.

B. von Ostmann

abgeriebene Schale einer un-
behandelten halben Orange

180 g Butter

Außerdem

ca. 50 Pistazienkerne

2 EL Puderzucker

1. 50 g Schokolade hacken, Rest im Wasserbad schmelzen und wieder abkühlen lassen. Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Pistazien fein hacken. Mehl, Vanillezucker, je nach Geschmack Anis und Ingwer, Orangenschale, gehackte Pistazien und gehackte Schokolade vermischen. Geschmolzene Schokolade sowie Butter in Würfeln dazugeben, zu einem festen Teig verkneten und ca. 1 Std. kühl stellen.

2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen, etwas flach drücken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit jeweils einer Pistazie verzieren und ca. 10-15 Min. backen. Puderzucker mit restlichem Ingwer und Anis mischen und erkaltete Plätzchen damit bestäuben.



Foto: Ostmann

Foto: Ostmann



Scharfer Kürbis

Gelingt leicht

Ergibt 2 Gläser à ca. 720 g
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
+ 3 Std. Ruhezeit
Pro Glas: ca. 633 kcal/ 2649
kJ, 6 g EW, 1 g F, 149 g KH, 2 g
Ballastst.

750 g Kürbisfruchtfleisch
 250 g Zucker
 2 Knoblauchzehen
 180 ml Weißweinessig
 4-6 getrocknete Chilischoten
 1 TL rosa Beeren, z. B. von Ostmann
 Salz

1. Kürbisfruchtfleisch in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden, mit Zucker vermischen und ca. 3 Std. ziehen lassen.

2. Inzwischen Knoblauch abzie-

hen und in Scheiben schneiden. Essig mit 500 ml Wasser, Knoblauch, Chilischoten und rosa Beeren aufkochen, Kürbis dazugeben und ca. 6-8 Min. bissfest garen, herausnehmen und in Twist-Off-Gläser füllen. Sud nochmals aufkochen, mit Salz abschmecken, heiß über den Kürbis gießen und die Gläser direkt verschließen.



Apfel-Gelee mit Calvados

Tolle Kombination

Ergibt 5 Gläser à ca. 250 ml
Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
+ Ruhezeit über Nacht
Pro Glas: ca. 2032/ 485 kJ, 0
g EW, 0 g F, 116 g KH, 0 g
Ballastst.

1 kg saure Äpfel, z. B. Boskop
 4 Nelken
 5 Zimtstangen, z. B. von Ostmann
 1/4 TL abgeriebene Zitronenschale
 3 EL Zitronensaft
 500 g Gelierzucker 2:1
 2 EL Vanille-Aroma granuliert
 20 ml Calvados
 5 Sternanis

1. Backofen auf 260 °C (Umluft 240 °C) vorheizen. Äpfel waschen, grob zerkleinern und zusammen mit Nelken, 2 Zimtstangen und Zitronenschale in einen ofenfesten Topf geben. Etwa 500 ml Wasser angießen, Äpfel im abgedeckten Topf im

Backofen zum Kochen bringen, ca. 15 Min. köcheln lassen. Topf aus dem Backofen nehmen und Äpfel über Nacht im Topf ziehen lassen.

2. Äpfel mit Saft in ein großes, mit einem Tuch ausgelegtes Sieb geben, Saft durchlaufen lassen und Saft dabei auffangen. Äpfel gut ausdrücken.

3. Apfelsaft mit Zitronensaft vermischen, ca. 750 ml abmessen, Gelierzucker und Vanille-Aroma zugeben, unter Rühren zum Kochen bringen und ca. drei Min. sprudelnd kochen lassen. Calvados zugeben.

4. Sternanis kurz in kochendem Wasser abkochen. Restliche Zimtstangen halbieren. Vorbereitete Gläser auf ein feuchtes Tuch stellen, je einen Sternanis und eine halbe Zimtstange in jedes Glas geben, Gelee randvoll einfüllen und mit dem Deckel verschließen.



Foto: Ostmann



Ménage à trois

Würzige Geschenkidee

Ergibt 2 Gläser à 750 ml
Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
+ Durchziehzeit
Pro Glas: ca. 663 kcal/ 2775
kJ, 8 g EW, 1 g F, 145 g KH, 6 g
Ballastst.

2 große Zucchini
 3 große rote Paprika
 250 g Schalotten
 Salz
 6 Msp. Dillspitzen, z. B. von Ostmann
 8 Lorbeerblätter
 2 TL Piment
 6 EL Senfkörner
 2 EL schwarze Pfefferkörner
 340 ml Obstessig
 260 g Zucker

1. Zucchini putzen, waschen und in ca. 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Deckel von den Paprika abschneiden, entkernen, waschen und Paprika in Ringe schneiden. Schalotten

abziehen und halbieren.

2. Gemüse jeweils getrennt in kochendem Salzwasser blanchieren und abwechselnd in Einmachgläser schichten. 200 ml Wasser mit 4 TL Salz, Gewürzen, Essig und Zucker aufkochen, ca. 5 Min. köcheln lassen und über das Gemüse gießen. Nach dem Erkalten die Gläser verschließen und ca. 1-2 Tage durchziehen lassen.



Knoblauch-Gurken auf würzige Art

Schön deftig

Ergibt ca. 3 Gläser à 1 l
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
+ Marinierzeit
Pro Glas: ca. 678 kcal/ 2849
kJ, 4 g EW, 1 g F, 163 g KH, 7
g Ballastst.

2 rote Paprika
 1,5 kg kleine Gurken
 200 g rote Zwiebeln
 16 Knoblauchzehen
 1 Liter Weinessig (6 %)
 400 g Zucker
 4 EL Salz
 1 EL Senfkörner
 1/2 P. Gurken-Gewürz,
 z. B. von Ostmann
 1 P. Einmach-Hilfe

gründlich waschen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Knoblauch halbieren, Zwiebeln in Spalten, Gurken in Scheiben schneiden.

2. Essig zum Kochen bringen. Zucker, Salz, Senfkörner sowie Gurken-Gewürz dazugeben, Gemüse kurz darin blanchieren, herausnehmen und anschließend in vorbereitete Gläser schichten.

3. In das Essigwasser Einmach-Hilfe einstreuen, auflösen und über das Gemüse gießen, bis es bedeckt ist. Gläser gut verschließen und ca. 1 Woche an einem kühlen Ort ziehen lassen.

1. Paprika putzen, halbieren, waschen und würfeln. Gurken



Bestell-Hotline:
07 11 / 5206-306

**Das hat Ihnen
gerade noch gefehlt!**

**Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.**



Ja! Bitte schicken sie mir:	Bestell-Nr.	Preise	Meine Anschrift lautet:	Zahlungsweise:
... Ex. Vegetarische Mittelmeerküche 35/2007	4080735	€ 4,90	Name: _____	<input type="checkbox"/> per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
... Ex. Vegetarische Naturküche 36/2007	4080736	€ 4,90	Vorname: _____	<input type="checkbox"/> mit Bankeinzug (Inland)
... Ex. Vegetarisch Fit! Ausg. 08/2007	V070800	€ 3,50	Straße/Nr.: _____	Kontoinhaber: _____
... Ex. Vegetarisch Fit! Ausg. 09/2007	V070900	€ 3,50	PLZ: _____ Ort: _____	Kreditinstitut: _____
... Ex. Vegetarisch Fit! Ausg. 10/2007	V071000	€ 3,50	Tel.: _____	Konto-Nr.: _____
... Ex. Vegetarisch Fit! Ausg. 11/2007	V071100	€ 3,50	E-Mail: _____	Bankleitzahl: _____
zzgl. Versandkosten			Datum: _____	
			Unterschrift: X _____	

SH0711

Bestelladresse: PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH Leserservice · Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
Tel.: 07 11 / 5206-306 · Fax: 07 11 / 5206-307 · E-Mail: ppv@fachschriften.de · www.vegetarischfit.de

Spa-Feeling

Miniurlaub für Haut und Seele

Es ist Wochenende, Zeit, sich von einer stressigen Woche zu erholen. Doch einfach nur auf dem Sofa lümmeln bringt nicht die nötige Erholung. Sie müssen direkt etwas für sich tun. Schaffen Sie sich z. B. eine Wellness-Oase im eigenen Bad und verwöhnen Sie sich ausgiebig von Kopf bis Fuß. Wir zeigen, wie das geht.

Vorbereitungen

Um völlig zu entspannen und neue Kraft zu tanken, brauchen Sie vor allem Ruhe. Nehmen Sie sich mindestens einen Tag dafür Zeit und stellen Sie das Telefon und Handy ab. Computer und Fernsehen sind tabu. Kaufen Sie frisches Obst und Gemüse, legen Sie sich ein Buch bereit und suchen Sie sich Musik zum Entspannen heraus. Das können Meeresklänge, klassische Musik oder sanfter Jazz sein. Sorgen Sie anschließend für eine schöne Atmosphäre im Bad. Duftkerzen verströmen zum Beispiel wunderbare Aromen und ihr gedämpftes Licht beruhigt die Augen. Nun kann's mit dem Rundum-Verwöhnprogramm losgehen.



Foto: Giorgio Guizza - Fotolia.com

Start in den Tag

Beginnen Sie Ihren Wellness-Tag am Morgen mit einem Glas frisch gepressten Orangensaft. Frühstückten Sie ausgiebig, am besten Sie genießen ein Muntermacher-Müsli.

Frische Luft

Schalten Sie ab, indem Sie nach dem Frühstück bei einem Spaziergang die Natur genießen. Nehmen Sie sich dafür etwa eine Stunde Zeit. Atmen Sie die frische Luft ein, schwelgen Sie im Hier und Jetzt und lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Auch sanftes Joggen und Walken sind zu empfehlen, um die Last des Alltags hinter sich zu lassen. Wichtig: Setzen Sie sich nicht unter Druck, gehen Sie es langsam an.

Rezepttipp

Power-Müsli

(1 Person)

1 kleine Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. **3 EL Hafer-Vollkornflocken** (z. B. Köllns Echte Kernige) und **2 TL gemahlene Leinsamen** darüber geben. **150 ml Naturjoghurt** über das Müsli geben. **1 EL Cashewnüsse** und **100 g Orangenfilets** darüber geben.



Spa-Feeling zu Hause

Ein lauschiges Bad, stimmungsvolle Musik im Hintergrund und gedämpftes Licht – so lässt es sich wunderbar relaxen. Peelings und Packungen sorgen zusätzlich für die nötige Pflege.

Peelings

Rosig zarte und samtweiche Haut bekommen Sie mit einem Peeling. Die ‚Schälkur‘ entfernt abgestorbene Hautschüppchen und regt die Durchblutung der Haut an. Pflegestoffe werden anschließend besser aufgenommen. Sie können bereits fertige Wasch-Peelings oder Peeling-Masken verwenden. Das Peeling dient als Vorbereitung für Packungen, Wickel oder andere Pflege. Tragen Sie die Masse in kreisenden Bewegungen auf die Haut auf und rubbeln Sie sie damit ab. Spezielle Stellen wie Knie, Fersen und Ellenbogen müssen Sie eventuell etwas mehr bearbeiten. Dort ist die Haut rauer und teilweise verhornt.

Rezept-Tipp

Zucker- und Salzpeeling

(1 Anwendung)

1 EL Meersalz mit 1 EL braunen Zucker mischen. **1 EL Hanföl und 1 EL Avocadoöl** zumischen, dass eine Paste entsteht. **4 Tropfen Minzöl** dazugeben. (Nicht in der Stillzeit anwenden.)

Packungen

Intensivpflege liefern Packungen. Sie führen der Haut Nährstoffe zu, die besonders tief eindringen. Sie können nährnde Öle, porenverfeinernde Tonerde, vitalisierende Aromaöle oder reizlindernde Kräuter enthalten. Packungen werden partiell oder als Ganzkörpermaske messerrückendick auf die zuvor gereinigte Haut aufgetragen. Die Einwirkzeit liegt bei etwa 20 Minuten. Tipp: Nutzen Sie die Zeit gleich auch für eine Haarkur.

Rezept-Tipp

Lehmpackung mit Banane

(1 Ganzkörper-Anwendung)

1 reife Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit **1 EL Haferschrot** mischen. **4 EL Kaolin** (Porzellanton) zugeben und mit **2 EL Rosenwasser** und etwas warmem Wasser zu einer Paste verrühren. **4 Tropfen Rosenöl** dazugeben, verrühren und Paste auf dem Körper verstreichen. Etwa 15 Minuten einwirken lassen und mit feuchten Tüchern abnehmen. Anschließend kühl abduschen und Wasser trinken.

Rezepttipp

Vanille-Kakao

200 ml Milch mit 2 EL Sahne in einem kleinen Milchtopf erhitzen. **1 Vanilleschote** längs aufritzen, Mark herauskratzen, die Hälfte davon in die heiße Milch rühren. Nach Wunsch **2-4 TL entölten Kakao** in die heiße Milch rühren. Auf Wunsch mit etwas Ceylon-Zimt verfeinern.

Vollbäder

Nichts wirkt so entspannend wie ein warmes Vollbad mit belebenden oder beruhigenden Zusätzen. Machen Sie die Kerzen an, legen Sie die Musik-CD ein und wärmen Sie Handtuch und Bademantel auf der Heizung vor. So bleibt's auch nach dem Bad schön kuschelig. Beim Baden wird die Atmung ausgeglichener, der Blutdruck fällt und die im Wasser aufquellende Haut nimmt Wirkstoffe leichter auf. Mineralsalze entspannen schmerzende Muskeln und Gelenke, Algenzusätze entschlacken, Öle und Milchzusätze gleichen bei Trockenheit aus. Die ideale Badetemperatur liegt zwischen 33 und 36 Grad. Bleiben Sie nicht länger als 20 Minuten im Wasser, sonst wird die Haut strapaziert.

Rezepttipp

Kokosmilch-Bad

(für 1 Vollbad)

1 kleine Dose Kokosmilch mit **1 EL Buchweizenhonig** und **2 Tropfen ätherischem Geranien- und Vertivertöl** vermischen und direkt bevor Sie in die Wanne steigen ins Badewasser geben. Das nährnde Bad spendet viel Feuchtigkeit.



Relaxen

Nach dem Verwöhnprogramm im Bad können Sie genüsslich auf der Couch relaxen. Sorgen Sie für die passende Stimmung. Gedämpftes Licht, leise Musik und entspannende Düfte gehören ebenso zu einem vollkommenen Relaxerlebnis dazu wie ein gutes Buch, eine mollige Kuscheldecke und eine schöne heiße Tasse Kakao. Kakao erhöht nachweislich den Serotoninspiegel und hebt dadurch die Stimmung.

Adventsbackstube

Neue Ideen fürs Fest

An Weihnachten kommen die Familie, Freunde und Bekannte zu Besuch. Drei ganze Tage, an denen geschlemmt wird wie nie. Da gehören neben dem Festtagsmenü auch leckere Backwerke auf den Tisch. Gar nicht so leicht, neben Stollen und Lebkuchen für etwas Abwechslung zu sorgen? Falsch. Wir zeigen, was die Backstube noch so Leckeres hergibt.



Foto: Aurora

Gewürz-Brownies

Gelingen leicht

Ergibt ca. 40 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

+ 50 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 178 kcal/ 745

kJ, 4 g EW, 9 g F, 18 g KH, 2 g

Ballastst.

250 g Vollmilch-Kuvertüre

125 g Butter

300 g Zucker

8 Eier

300 g Weizen-Vollkornmehl,

z. B. von Aurora

3 EL Lebkuchengewürz

1 TL Backpulver

300 g Haselnüsse, grob
gehackt

Außerdem

Fett für das Blech

2 EL Kakaopulver

1. Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Kuvertüre grob hacken und nach Packungsanweisung schmelzen. Mit Butter und Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse verrühren. Eier nach und nach zufügen. Mehl mit Lebkuchengewürz und Backpulver mischen und gleichmäßig unterrühren, zum Schluss Haselnüsse zugeben.

2. Teig auf ein gefettetes Backblech mit hohem Rand geben und glatt streichen. Im Backofen ca. 50 Min. backen.

3. Nach dem Auskühlen erst in 5 Längs- und dann in 8 Querstreifen schneiden. Brownies mit Kakaopulver bestäuben.

Backtipps

So ersetzen Sie ...

... **Eier durch Sojamehl:** 1 Ei durch 1 gehäuften EL Sojamehl und 2-3 EL Wasser. Beides zu einer zähen Masse verrühren und unter den Teig mischen.

... **Milch durch Sojamilch:** Kleinere Mengen Milch einfach 1:1 ersetzen.

... **Zucker durch Akazienhonig:** Etwa 80 g Honig für 100 g Zucker. Außerdem muss die im Rezept angegebene Flüssigkeitsmenge etwas reduziert werden.

... **Zucker durch Agavendicksaft:** 70 g Agavendicksaft für 100 g Zucker. Gegebenenfalls muss noch die im Rezept angegebene Flüssigkeitsmenge etwas reduziert werden.

... **Zucker durch Vollrohrzucker:** 1: 1 ersetzen.

... **Nüsse durch Erdmandeln:** 1:1 ersetzen.

... **Weißmehl durch Vollkornmehl:** 1:1 ersetzen. Außerdem muss der Flüssigkeitsanteil etwas erhöht werden.



Lebkuchen-Törtchen

Aufwändig

Ergibt ca. 24 Stück

Zubereitungszeit: + 1 Std.

Kühlzeit + 15-17 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 197 kcal/ 826 kJ, 3 g EW, 12 g F, 18 g KH, 2 g Ballastst.

Teig

100 g weiche Butter

1 Eigelb

1 TL Lebkuchengewürz

250 g Plätzchen-Backmischung

z. B. von Aurora

Füllung

40 ml Milch

160 ml Sahne

40 g Honig

300 g dunkle Schokolade

(72 % Kakao), gehackt

160 g Vollmilchschokolade, gehackt

1/2 TL Zimt

Außerdem

Mini-Muffinsform

Erbsen zum Blindbacken

Mehl für die Arbeitsfläche

Puderzucker

1. Butter in kleinen Stücken, Eigelb und Lebkuchengewürz zur Backmischung geben. Mit einem Handrührgerät ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. An-

schließend Teig nochmals mit Händen durchkneten und mind. 1 Std. kalt stellen.

2. Backofen auf 185 °C (Umluft 175 °C) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Ø ausstechen. Kreise an einer Stelle mit einem Messer bis zur Mitte einschneiden, als Hütchen in die gefetteten Muffinsvertiefungen legen und dann vorsichtig andrücken. Mit Erbsen auffüllen und im Backofen ca. 12 Min. auf mittlerer Schiene blindbacken. Aus dem Backofen nehmen, Erbsen ausschütten und weitere 3-5 Min. fertig backen, damit der Boden gleichmäßig gebacken wird. Böden auskühlen lassen und vorsichtig aus der Form nehmen.

3. Für die Füllung Milch mit Sahne, Honig und Zimt aufkochen. Von der Herdplatte nehmen, die gehackte Schokolade dazugeben und unter Rühren auflösen. Schokoladenmasse bis zum Rand in die Teigböden gießen und über Nacht fest werden lassen. Nach Belieben mit Puderzucker dekorieren.



Weihnachtsstern mit Beeren

Himmlische Versuchung

Ergibt 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.+

3 Std. Kühlzeit + 30 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 395 kcal/ 1648 kJ, 9 g EW, 18 g F, 46 g KH, 3 g Ballastst.

Teig

4 Eier

150 g Zucker

1 P. Vanillezucker

6 EL Speiseöl

150 g Naturjoghurt

100 g Mehl, z. B. von Goldpuder

2 TL Backpulver

75 g Mandeln, gemahlen

Fett für die Form

Füllung

200 g gemischte TK-Beeren

200 g Zucker

250 g Mascarpone

250 g Magerquark

1 TL Zimt

50 ml Amaretto

1 P. roter Tortenguss

50 g weiße Kuvertüre

weiße Schokoladensterne zum Dekorieren

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Für den Teig Eier mit Zucker und Vanillezucker

schaumig schlagen, Öl und Joghurt untermischen. Mehl mit Backpulver mischen und mit Mandeln unter die Eimasse rühren. Teig in eine gefettete Sternform füllen und im Backofen ca. 30 Min. backen. Kuchen stürzen, auskühlen lassen und waagrecht halbieren.

2. Für die Füllung Beeren mit 2 EL Zucker bestreuen, auftauen und abtropfen lassen und Saft dabei auffangen. 150 g Zucker mit Mascarpone, Quark, Zimt und Amaretto verrühren. Beeren vorsichtig unterheben, auf dem unteren Kuchenboden verteilen und zweite Teigplatte darauf setzen.

3. Beerensaft mit Wasser auf 250 ml auffüllen. Tortenguss nach Packungsanweisung mit restlichem Zucker und Beerensaft zubereiten. Tortenstern damit überziehen und mind. 3 Std. kalt stellen.

4. Kuvertüre schmelzen, ca. 1 cm dick auf einem Brett ausstreichen, fest werden lassen und mit Ausstechern 2 große Sternmotive ausstechen. Torte mit kleinen und großen Schokoladensternen und nach Wunsch mit etwas Zimt garniert servieren.



Foto: T. Pfriem, Geschirr: IHR, Besteck: WMF, Dekor: T. Pfriem, Hobby

Französischer Orangenkuchen

Schön saftig

Ergibt 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + ca. 1 Std.

Gehzeit + 30 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 116 kcal/ 486 kJ, 4 g EW, 5 g F, 12 g KH, 6 g Ballastst.

200 g Dinkelmehl

200 g Agavendicksaft

1 Prise Vanillepulver

1 TL Backpulver

75 g Butter

4 Eier

Saft von 3-4 Orangen

Saft von 1 Zitrone

1-2 EL Honig

3-4 EL Rum

Außerdem

1 Springform (Ø 26 cm)

Fett für die Form

200 g Kuvertüre zum Überziehen

1. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Eier und Agavendicksaft schaumig rühren. Mehl mit Vanille und Backpulver unterrühren. Butter zerlassen und unterheben. Form fetten und Teig hineinfüllen. Im Backofen ca. 30-40 Min. backen.

2. Orangen und Zitrone auspressen, Saft durch ein Sieb seihen und vorsichtig erwärmen. Mit Honig und Rum mischen. Kuchen in der Form lassen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Orangensirup darüber gießen und gut einziehen lassen.

3. Nach dem Erkalten Kuchen aus der Form nehmen. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und Orangenkuchen damit überziehen.

Leserrezept des Monats Dezember

In der ganzen Wohnung duftet es nach Orangen, wenn Claudia Schweizer ihren Lieblingskuchen backt. Er enthält keinen Zucker, sondern Agavendicksaft, und bekommt seinen nussigen Geschmack durch die Verwendung von Dinkelmehl. Ein toller Kuchen für die Weihnachtszeit!

Neuer Preis!



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichen, erhalten als Dankeschön ein „Santokumesser“ von Zwilling. Mit seiner breiten und sehr scharfen Klinge ist es der perfekte All-rounder in der Küche. Das Messer gleitet butterweich sogar durch festes Gemüse wie Rettich oder Kürbis. Auch zum feinen Hacken und Schneiden von Kräutern, Tofu oder Seitan ist es ideal. *Das Messer ist im Fachhandel für 45,50 € erhältlich.*

Sie haben gewonnen!

Im September gab es zwei „Profi-Dörrgeräte“ von Stöckli im Gesamtwert von 300 Euro zu gewinnen. Das Lösungswort lautete „Suess“. Gewonnen haben L. Bender aus Sachsen und E. U. Otterbach-Fischhäuter aus Wachenheim. Außerdem verlostet wir zwei Salat-Sets von Zott. Darüber freuen können V. Hofmann aus Amöneburg und A. Juerhrend aus Nordhastedt.

Liebe Leserinnen und Leser, auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

Redaktion Vegetarisch fit!
Leserforum
Im Buhles 5
61479 Glashütten-Schloßborn
E-Mail:
redaktion@vegetarischfit.de

Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.

www.seminare-gesundes-leben.de



Schwefel in Trockenfrüchten

Stets heißt es, ungeschwefelte Trockenfrüchte seien besser. Was ist eigentlich an geschwefelten Sorten – ob Pflaumen oder Rosinen – so schädlich?

A. Zacharia aus Rothenburg

Ungeschwefelte Trockenfrüchte sind dunkler als geschwefelte Produkte. Die Behandlung mit Schwefel verhindert, dass die Früchte beim Trocknen nachdunkeln, was eigentlich ein ganz natürlicher Prozess ist und den Geschmack nicht beeinträchtigt. Darüber hinaus verlängert eine Schwefelung die Haltbarkeit. Schwefel führt jedoch oft zu einem unangenehmen Beigeschmack und reduziert den Vitamin B1-Gehalt der Früchte. Außerdem kann er bei überempfindlichen Menschen zu Unverträglichkeitsreaktionen wie Kopfschmerzen, Asthma, Übelkeit oder Durchfall führen.

Ab einem bestimmten Grenzwert, der bei 10 Milligramm pro Kilogramm Trockenobst liegt, muss Schwefeinsatz auf der Packung gekennzeichnet werden. Der Blick auf die Zutatenliste lohnt sich also. Korinthen und Pflaumen dürfen grundsätzlich nicht geschwefelt werden. Bei Trockenpflaumen findet man daher gelegentlich den Konservierungsstoff Sorbinsäure, der zur Verbesserung der Haltbarkeit zugesetzt wird. Um ganz sicher zu gehen, das Sie ungeschwefelte Trockenfrüchte einkaufen, ist Bio-Ware eine gute Alternative. Bio-Trockenfrüchte dürfen weder geschwefelt noch begast werden. Eine große Auswahl an hochwertigen Bio-Trockenfrüchten finden Sie beispielsweise im Reformhaus.

*Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,
Reformhaus-Fachakademie Oberursel*

VF 10/07:

Bio Honig – Flüssiges Gold

Als Imker möchte ich zu ihrem Artikel „Flüssiges Gold“ in der Oktoberausgabe der Vegetarisch fit! mein Wissen beisteuern. Der Text ist im Wesentlichen korrekt. Flüssig ist Qualitäts-Honig allerdings nur kurz nachdem er aus den Waben ausgeschleudert wurde. Von da an wird er immer fester und fester. Um das zu verhindern, quirlt man ihn vor dem Abfüllen gründlich durch. Es entsteht ein Honig mit steif-cremiger Konsistenz, ein Merkmal für seine gute Qualität. Importhonige erreichen Deutschland als feste Masse in großen Containern und lassen sich nur in Gläser abfüllen, wenn man sie erwärmt. Überschreitet der Abfüller dabei eine bestimmte Temperatur, gehen viele gesunde Inhaltsstoffe verloren. Ein Honig dieser minderen Qualität wird nicht mehr fest, wie er es natürlicherweise tun würde. Er ist dann zwar flüssig, aber „Gold“ ist er nicht mehr, lediglich fürs Auge.

W. Hovestadt aus Rheda-Wiedenbrück

Vegetarisch Rezepte

Ich bin schon seit über 15 Jahren Vegetarierin und eine begeisterte Leserin von Vegetarisch fit!. Noch nie habe ich eine Ausgabe versäumt und schmökere jedes Mal wieder gerne darin. Ich selbst veröffentliche auch vegetarische Rezepte. Auf meiner Internetseite www.petra-kaiser.de finden interessierte Leser neben vegetarischen Köstlichkeiten auch Reiseberichte, ein Forum und seit kurzem die Rubrik „Sprachkurs für Vegetarier“. Zudem unterstützen wir den Verein „Hilfe für Kinder in Rumänien“, (www.hilfe-fuer-kinder.de), den mein Vater ins Leben gerufen hat.

P. Kaiser, per E-Mail

Impressum



ISSN 1614-2128

Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)
Tel.: 0 18 05/74 52 05
Fax: 0 18 05/74 52 06
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)
Tel.: 0 18 05/74 52 07
Fax: 0 18 05/74 52 08
f.rzitki@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14
Fax: 0 61 74/25 73 33
m.langhoff@vegetarischfit.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)
Christa Franke (Lektorat)
Guido Barth

Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn
Tel.: 0 61 74/257-300
Fax: 0 61 74/257-333
mailbox@logikpark.de

Layout

I. Ksoll

Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-198
Fax: 07 11/72 52-333
E-Mail: partner@zenit-presse.de
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Tel. (07 11) 5 20 6-306
Fax: (07 11) 5 20 6-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de

Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Wolfgang Loges (Leitung)
Tel.: 07 11/52 06-235
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: loges@fachschriften.de
Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/52 06-289
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Bernweizer
70794 Filderstadt-Bernhausen
Tel.: 07 11/78 74-444

Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320
Bankverbindung:
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerrönnfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.



Schnelle Plätzchen

Pfefferkuchen, Mandelstern – eine gefüllte Keksdose hätte jeder gern! Doch wo soll man im Adventsstress auch noch die Zeit zum Plätzchenbacken hernehmen? Das neue Rezeptbüchlein von Cora Wetzstein weiß Antwort. Es liefert pfiffige Ideen für weihnachtliches Backwerk, das selbst in den engsten Terminplan passt. Zubereitet sind „Strudelröllchen, „Chili-Kokos-Knusperle“ & Co. in höchstens 30 Minuten und genauso flink kommen sie auch schon herrlich duftend aus dem Backofen. So bleibt gerade noch Zeit, um die kleine Plätzchen-Kunde am Anfang des Buches zu studieren.

„Last Minute Plätzchen. Endlich Weihnachten“ von Cora Wetzstein, Gräfe und Unzer Verlag, 49 Seiten, 4,90 €

Schichtlebkuchen

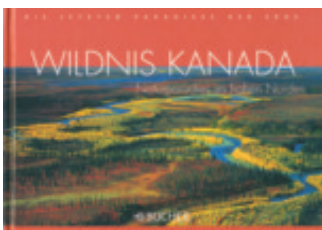
Ergibt 36 Stück, ca. 20 Min. + 30 Min. Kühlzeit

200 g Nougat • 100 g Spekulatius • 50 g Haselnüsse, gehackt • 27 Oblaten (ø 7 cm)



1. Nougat im Wasserbad schmelzen. Inzwischen Spekulatius im Blitzhacker fein zerkrümeln und mit Haselnüssen und Nougat mischen.
2. Nougatmasse mit einem Messer fingerdick bis zum Rand auf die erste Oblate streichen und zweite Oblate daraufsetzen. Noch eine Schicht Nougat auftragen und mit dritter Oblate abschließen. Mit restlichen Oblaten genauso verfahren.
3. Fertige Schichtlebkuchen auf ein Brett legen, mit einem weiteren Brett beschweren und ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Anschließend mit einem scharfen Messer vierteln.

Rezept und Bild aus dem Buch „Last Minute Plätzchen“



Zu Besuch im hohen Norden

Schneebedeckte Gipfel, donnernde Wasserfälle und endlose Wälder – kaum ein Kontinent bietet so viel raue Wildnis wie Kanada. Wer den neuen Bildband von Karl Teuschl und Wolfgang Weber aufschlägt, kommt mitten in diesem Naturparadies an. Rundherum nichts als kristallklare Seen, zerklüftete Felsen und ewiges Eis. Bei diesen Bildern ist Fernweh garantiert. Für Reiselustige hält das Buch deshalb in einem Extra-Kapitel die wichtigsten Informationen über Land und Leute parat.

„Wildnis Kanada. Naturparadies im hohen Norden“, C.J. Bucher Verlag, 288 Seiten, 29,90 €



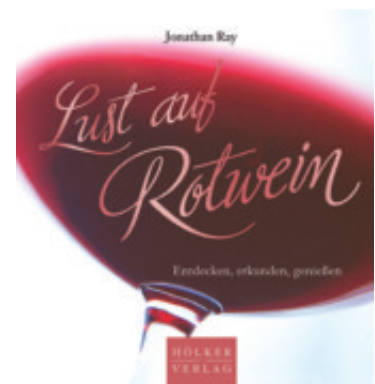
Schnell & bequem

Alle Bücher sind unter
www.vegetarischfit.de
 erhältlich oder unter
 Tel.: 07 11/ 5 20 63 06
 Fax: 07 11/ 5 20 63 07

Edle Tropfen

„Wein ist in Flaschen gefüllte Poesie“ schwärmte ein englischer Schriftsteller und schon die Namen Cabernet Sauvignon, Merlot oder Chardonnay sind die reinste Melodie in den Ohren. Doch was verbirgt sich hinter diesen berühmten Weinsorten, welche Unterschiede gibt es und wozu passen sie am besten? Diese Fragen beantworten die beiden neuen Büchlein von Jonathan Ray. Auf den hübsch gestalteten Seiten erfährt der Leser die wichtigsten Fakten und Hintergründe über weißen und roten Wein. Eine tolle Geschenkidee für alle Weinliebhaber!

„Lust auf Weißwein“ und „Lust auf Rotwein“ von Jonathan Ray, Hölker Verlag, 64 Seiten, 8,95 €.





Tierische Verbündete

„Jedes Lebewesen ist ein Bindeglied zwischen mir und der Gesamtheit allen Lebens“. Mit diesem Zitat beginnt Susanne Fischer-Rizzi ihre Erzählung über ein Tier, das nur selten in Büchern Platz findet: die Hausgrille. In diesem außergewöhnlichen Werk schenkt die Autorin dem musikalischen Insekt und elf weiteren Tieren ihre volle Aufmerksamkeit. Dabei schafft sie eine sehr lesenswerte Mischung aus Mythen, persönlich Erlebtem und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Eine wahre Hommage an die Tierwelt!

„Mit Tieren verbunden“ von Susanne Fischer-Rizzi, 220 Seiten, 29,90 €



Mutter Natur am Herd

„Man nehme marktfrisches Gemüse, kombiniere es mit Getreide, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten und verfeinere es mit Kräutern und Sprossen“ erklärt Erica Bänziger das einfache Prinzip der Naturküche. Die Praxis dazu gibt es im neuen Kochbuch der Ernährungsexpertin. Darin präsentiert sie vegetarische Rezepte mit allem, was die Natur zu bieten hat. Künstliche Aromen und endlose Zutatenlisten sind tabu. Denn „Grünkern-Tofu-Kugeln“ oder „Mais-Avocado-Salat“ überzeugen durch ihren ganz natürlichen Geschmack. Obendrein liefert das Buch ein Produktlexikon und eine Anleitung zur Sprossenzucht.

„Naturküche – genussvolle vegetarische Rezepte“ von Erica Bänziger, Fona Verlag, 237 Seiten, 39,80 €

Wildreis-Käse-Kugeln

4 Personen, ca. 60 Min.

200 g Wildreis • 2 Lorbeerblätter • 2 Eier • 150 g Parmesan, gerieben • Schale und Saft von 2 unbehandelten Zitronen • 4 EL Mehl • 2 Rosmarinzweige • Gemüsebrühe (Pulver) nach Geschmack • **Außerdem:** 2 EL Olivenöl zum Braten • Limetten- oder Zitronenscheiben zum Garnieren • Spießchen oder Zahnstocher



1. Reis und Lorbeerblätter in 600 ml Wasser geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Auf ausgeschalteter Platte ca. 20 Min. ausquellen lassen. Lorbeerblätter entfernen.
2. Reis mit Eiern, Käse, Zitronenschale und Mehl mischen. Rosmarinnadeln abstreifen, hacken und unterrühren. Mit Gemüsebrühe abschmecken.
3. Aus der Masse kleine Kugeln formen, gut zusammendrücken und in heißem Olivenöl nach und nach ca. 7 Min. anbraten. Mit halbierten Limetten- oder Zitronenscheiben auf Spießchen stecken und lauwarm servieren.

Rezept und Bild aus dem Buch „Naturküche“

Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



Genieße die Winterzeit

von Anna Johannsen, Groh Verlag, 48 Seiten, 9,90 €

Ein hübsches Geschenkbändchen mit stimmungsvollen Bildern, Zitaten und vielen Tipps für gemütliche Wintertage.



Lässig scheitern Das Erfolgsprogramm für Lebenskünstler

von Ute Lauterbach, Kösel Verlag, 112 Seiten inklusive Holz-Tangram, 14,95 €

Immer perfekt sein zu wollen, verursacht

Druck und Versagensängste. Ute Lauterbach setzt mit diesem Ratgeber über die Lebenskunst des Scheiterns zum Befreiungsschlag an.



Die Power-Pause Autogenes Training für zwischendurch

von Henrik Brandt, Audio-CD, 65 Min. Spielzeit, Lüchow Verlag, 14,95 €

Hektik und Stress einfach mal ein paar Minuten vergessen – mit dieser Audio-CD klappt das garantiert. Sie enthält kurze, effektive Übungen aus dem Autogenen Training. Einfach hören, abschalten und Kraft tanken!

Welttierschutztag 2007

Keine Käfigeier in Produkten

Als Vollei oder Hühnerei-Eiweiß sind Käfigeier in der Zutatenliste deklariert. Für den Verbraucher ist die Herkunft daher nicht zu erkennen. Der Tierschutzbund führt eine Kampagne durch, die sich an verschiedene Hersteller richtet und das Ziel hat, eine bessere Kennzeichnung zu erwirken.

Ob Bahlsen, Verpoorten, Coppenrath & Wiese oder Birkel: Für ihre Produkte verarbeiten diese Firmen - und viele andere - Milliarden Eier aus qualvoller Käfighaltung. Viele Verbraucher wissen das nicht - und niemand informiert sie darüber. Daher stellte der Deutsche Tierschutzbund den diesjährigen Welttierschutztag am 4. Oktober 2007 unter das Motto: „Macht Regale frei von Hühnerquälerei – Keine Käfigeier in Produkten“. Und fordert: Kennzeichnung der Eierherkunft auf den Packungen und Verzicht auf Käfigeier in Produkten.

Eier-Kennzeichnung hilft den Tieren

Die Eier-Kennzeichnung (die Kennzeichnungspflicht für verpackte Schalen-eier), die 2004 eingeführt wurde, ist eine Erfolgsgeschichte. Anhand der ersten Ziffer des Zahlencodes auf dem Ei können Verbraucher rasch erkennen, in welchem Haltungssystem das Huhn gelebt hat, dessen Eier er kauft. Die 0 steht für Bio-, 1 für Freiland-, 2 für Boden- und 3 für Käfighaltung.

Die Umsatzzahlen der Eier aus artgerechten Haltungssystemen steigen gegenüber denen der Eier aus der Käfighaltung stetig an. Das beweist: Wenn die Produkte klar gekennzeichnet sind, trifft der Verbraucher seine Entscheidung zugunsten des Tierschutzes. Und: Die Verbraucher haben Macht.

Versteckte Käfigeier

In vielen Fällen können die Verbraucher ihre Macht jedoch nicht einsetzen, denn sie können nicht erkennen, welche Eier sie kaufen. Die Eierindustrie versteckt den Großteil ihrer ungeliebten Käfigeier in



Foto: Daniel Gilbay/ Fotolia

Plätzchen aus dem Supermarkt – meist stammen die verwendeten Eier aus der Legebatterie.

Produkten: Milliarden Eier aus der Käfigqualhaltung werden jährlich in Eierlikör, Fertignudeln, Backmischungen oder Fertigmischungen verarbeitet.

Wie viele Eier das sind, davon kann man sich kaum eine Vorstellung machen. Eine Konditorei der Firma Coppenrath beispielsweise wird jeden Tag mit einem Tanklastzug voll Flüssigei beliefert. Er ist gefüllt mit 20.000 Litern, das sind ca. 600.000 Eier. Für Eierlikörprodukte der Marke Verpoorten sind es am Tag vermutlich sogar mehrere Millionen Eier.

Motiv aus der Kampagne des Deutschen Tierschutzbund.



Foto: DTB

Klare Kennzeichnung gefordert

Der Deutsche Tierschutzbund fordert daher eine verpflichtende Kennzeichnung aller Fertigprodukte entsprechend den Haltungssystemen der Legehennen. Das Kennzeichnungssystem für Schaleneier kann hier als Vorbild dienen. Wo Tierqual drinsteckt, muss auch Tierqual draufstehen! Für die Übergangszeit, bis die Kennzeichnung vorgeschrieben ist, appelliert der Tierschutzbund an die Verbraucherinnen und Verbraucher: Verzicht auf Fertigprodukte, die Eier enthalten, sofern diese nicht eindeutig gekennzeichnet sind und mit Eiern aus Öko-, Freiland- oder Bodenhaltung hergestellt wurden.

Dr. Oetker sagt NEIN zu Eiern aus der Käfighaltung

Nachdem der Tierschutzbund mit seinen Kampagnen seit Jahren über die Grausamkeit der Käfighaltung von Legehennen informiert und bei politisch Verantwortlichen und Vertretern der Wirtschaft Druck macht, hat die Firma Dr. Oetker die positive Konsequenz gezogen: Seit Anfang Mai 2007 verwendet die Firma keine Eier aus der Käfighaltung mehr. Sie ist stattdessen auf Eier aus der Bodenhaltung umgestiegen. Dies hat das Unternehmen u. a. als Reaktion auf die Kampagne „Ei, Ei, Ei Hühnerquälerei“ mitgeteilt. Doch viele andere Unternehmen stehen weiter in der Kritik.

Bewusste Täuschung der Verbraucher?

Mit Halbwahrheiten versuchen einige Unternehmen offenbar weiterhin, die Herkunft der Eier gegenüber dem Verbraucher zu verschleiern.

Auf Protestschreiben von Tierfreunden teilt Bahlsen unter anderem mit, dass man „Käfigeier aus hygienischen und qualitativen Gründen verwende“. Damit ignoriert das Unternehmen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, dass u. a. die Gefahr von Salmonellenbefall bei Eiern aus der Käfighaltung ungleich höher ist als bei denen aus alternativen Haltungsformen. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung des Bundesinstituts für Risikobewertung im Auftrag der Europäischen Union, untermauert durch eine Untersuchung des Friedrich-Löffler-Instituts. „Bahlsen arbeitet mit Halbwahrheiten, um Verbraucher in die Irre zu führen. Wenn das Unternehmen kein schlechtes Gewissen hat, dann kann es

auch die Herkunft „Käfighaltung“ auf den Verpackungen angeben“, so Wolfgang Apel, Präsident des Deutschen Tierschutzbundes. Auch das Unternehmen Verpoorten versucht zu tricksen. In ersten Stellungnahmen als Reaktion auf die Kampagne des Deutschen Tierschutzbundes betont das Unternehmen, „nur frische Eier der Güteklasse A“ zu verwenden. Diese Bezeichnung hat nichts mit der Haltungsform zu tun, so der Deutsche Tierschutzbund. Verpoorten räumt erst auf drängende Nachfrage ein, dass es sich „in der Regel um Eier aus der Käfighaltung handelt“.

Mündige Verbraucher

Coppenrath & Wiese verteidigt sich mit dem Argument, „die klassische Käfighaltung sei durch die tierschutzgerechte Kleingruppenhaltung ersetzt worden und Deutschland nähme damit eine führende Rolle im Tierschutz“ ein. Das Unternehmen verschweigt, dass es sich bei der Kleingruppenhaltung um einen ausgestalteten Käfig handelt, der für die Hühnervögel nach Aussagen vieler Wissenschaftler keinerlei nennenswerte Verbesserungen bringt. „Auch dieser Käfig ist Tierqual“, so Apel.

„Die Unternehmen müssen lernen, dass es nicht mehr ausschließlich um Produktqualität, sondern eben auch um Prozessqualität geht. Die Verbraucher sind mündig geworden und verlangen transparente Kennzeichnungen“, betont Apel. Auch das Argument „Vogelgrippe“ taugt nicht zur Verteidigung der Käfighaltung, wie es aus den vorliegenden Stellungnahmen der Unternehmen durchklingt. Die letzten Massenkeulungen belegen, dass das Vogelgrippevirus gerade in intensiven Tierhaltungen ohne Auslauf existent war.

Unterstützen Sie die Aktion!

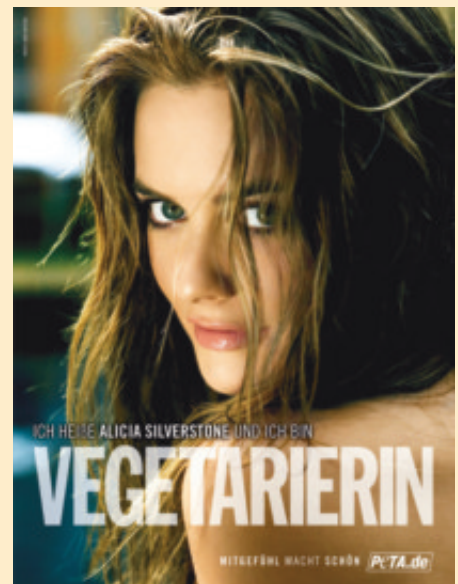
Unter www.tierschutzbund.de finden Sie unter „Kampagnen und Aktionen“ weitere Informationen zum Thema.

• **Sammeln Sie Unterschriften:** Eine Unterschriftenliste im pdf-Format zum Herunterladen gibt's im Internet. Geben Sie diese auch an Freunde und Bekannte weiter.

• **Schreiben Sie persönlich:** Bitten Sie die Geschäftsführer der entsprechenden Firmen in einem Brief, künftig auf Eier aus der Käfighaltung zu verzichten. Einen Textvorschlag und entsprechende Anschriften finden Sie auch im Internet.

Deutscher Tierschutzbund, Baumschulallee 15, 53115 Bonn, Tel.: 02 28/60 49 60

© In Kooperation mit dem Deutschen Tierschutzbund.



Alicia Silverstone in der neuen Peta-Kampagne

Total fit und mit einem veggie-gestärkten Körper zeigt sich die US-amerikanische Schauspielerin Alicia Silverstone in einem brandneuen TV-Spot, um die Vorzüge des Vegetarismus zu propagieren. Neben dem sexy Spot präsentiert Peta außerdem ein Anzeigenmotiv in den US-Metropolen Houston und Dallas – beide Städte, die laut Statistik immer wieder zu den ungesündesten der USA zählen.

„Ich bin Alicia Silverstone, und ich bin Vegetarierin“, sagt Silverstone, während sie aus einem Swimming Pool steigt - und zeigt, wie gut die vegetarische Ernährung dem Körper bekommt. „Nichts auf der Welt hat mich mehr verändert als dies. Ich fühle mich so viel besser und habe so viel mehr Energie.“

Silverstone, die auch das Tragen von Leder und Wolle aus ethischen Gründen ablehnt, meint: „Wie die meisten Menschen war auch ich nicht immer Vegetarierin, aber ich habe Tiere immer geliebt. Physisch war die Wirkung einfach phänomenal. Als ich vegan wurde, verlor ich endlich das Gewicht, das ich schon immer loswerden wollte, meine Nägel wurden fester, und meine Haut strahlte. Ich fühle mich großartig!“ Die Kampagne ist Teil einer neuen Serie von Peta-Anzeigen, in denen sich eine stetig wachsende Zahl von Prominenten, darunter Schauspieler wie Forest Whitaker, Casey Affleck, James Cromwell und Sängerin Joss Stone, zum Vegetarismus bekennen.

Dies & Das



Exquisite Mode aus allerfeinsten Stoffen, exklusiv für die Dame, finden Sie in der Ludwigstr. 17, 97688 Bad Kissingen. Lassen Sie sich bezaubern und verführen. Es freut sich auf Sie das „Mode aus Freude-Team“. Mo–Fr 10–18, Sa 10–16, Tel. 09 71/7 85 28 28.

Online-Shops

VIELE TOLLE GESCHENK-IDEEN!
www.vegan-naturkosmetik-shop.de

Naturparfüms aus Meisterhand
 Aus kostbaren Pflanzen-Essenzen, ohne synthetische Zusatzstoffe. Jeder Duft wird von Hand hergestellt – für alle, die das Besondere lieben.
www.Nebelduft.de

www.Chileman.eu

Honig & Öle aus Chile
 100 % Naturrein
 Hasel-Mandel-Walnussöl
 Avocadoöl auch Kosher
 BIO Honig & Marmelade
 021 75/97 99 36

www.vegane-zeiten.de

der Onlineshop für lederfreie, vegane Schuhe (mit Direktverkauf „Bio & Co“ – Engelbertstr. 51
50674 KÖLN)
 Tel.: 02 21/ 42 04 230

100 % Naturkosmetik

www.vegane-provida-zeiten.de

www.naturkosmetik-erleben.com

Tel. 0 57 41-30 14 23
10 % für Neukunden

www.veganversand.at

www.franks-veda-shop.com

Ayurved. Lebensmittel & Gewürzversand.etc.
 Franks Spice- & Franks Veda Shop
 Buchweg 59
59846 SUNDERN
 Tel: 0 29 33 / 92 23 70
 Fax: 0 29 33 / 92 23 73
 E-mail: info@ayurveda-gewuerze.de

Weiterbildung

Neue Berufe – Neue Chancen

Gesundheitsberater/in
Heilpraktiker/in
Psychologische/r Berater/in
Tierheilbehandler/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in
 Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
 Tel.: 0202/73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

Kontakte

Frau (32, Veget.) sucht Mann für warmherzige, ehrliche Partnerschaft, zum Reden, Natur genießen, um gemeinsam einen Weg zu gehen und dabei auch kleinen Füßen Wegbereiter zu werden, ein liebevolles Zuhause zu schaffen.
haette-gern-post@web.de

Kreative, aktive & sportliche Sie, 40 J., NR, NT, 172 cm, 63 kg, kocht und lehrt nach Ayurveda, Coach für Ernährung, Bewegung & Entspannung, Meditationen mit den 5 Riten, sucht Ihn (zw. 38–48J) zum geistigen & praktischen Erfahrungsaustausch. Raum München.
 Kontakt: info@dinkelmed.de oder 01 70-838 99 61

Buddhistin, 45, aber jung geblieben (!), verheiratet, 2 „Kids“ (18, 14), alle Vegetarier aus Lust und Überzeugung, vielseitige Interessen, 1000 Hobbies, sucht Briefkontakte zu (gebundenen), gerne spirituell ausgerichteten Menschen, Vorabkontakt: elektra2006@gmx.net, Antwortgarantie!

All inclusive!

Brasilien	EUR	27,-*
Thailand	EUR	27,-*
Kenia	EUR	27,-*

* Für ein Kind in Not



www.ccf-kinderhilfswerk.de
 Telefon 07022 9259-0

Vegetarierin, 38, NR, gesundheitsbewusst, sehr isoliert lebend, da außer im Beruf (Bankkauffrau) ohne Kontakte, sucht auf diesem Weg Briefkontakt zu Gleichgesinnten (beginne in Kürze eine Therapie) Alexandra Utsch, Schwanheimer Str. 93, 64625 Bensheim

Sie, 54, möchte Kontakte (schriftl., telefon., persönlich) zu Vegetariern (m. od. w.) oder spirituellen Menschen. Tel. 05 31/7 07 30 60

Oleander, attraktiv, 48, möchte mit gleichgesinnten Freundinnen, Dir, 45–52 – in HH, Süddt., A, CH, I, E – kochen und genießen. Life pur! Mag Kino, Kultur, Radeln, Natur, Tiere, gärtnern, segeln uvm. Freue mich auf Eure Mails. Gruß oleandera@gmx.net

Stammtische

Göttingen – Herzlich willkommen in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter
 Telefon: 0 55 03/38 08

Hannover/Vegetarier-Stammtisch. Bei Interesse Birgit Jörns anrufen. Telefon 0 50 32 / 65 102 oder 01 75 / 83 39 982

Vegetarischer/vegane Stammtisch in Nürnberg trifft sich jeden 3. Samstag im POLIDORI, Johannisstraße 40, Kontakt über Telefon 9 40 26 05

Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch 1x monatl. Termine nach Absprache
 Telefon: 0 61 26/58 44 83
 E-Mail: Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de

A-4780 Scharding/Inn (befindet sich an der österreichischen-bayrischen Grenze bei Passau). Vegetarischer Stammtisch jeden Montag im Monat (Feiertage mit eingeschlossen). Jeder Interessierte ist herzlich willkommen! Treffpunkt: Café-Restaurant Orangerie um 19 Uhr Kontakt: Eva Kubai, Tel: 0043/7712-35704

Vilshofen a.d. Donau
 Vegetarischer/Vegane Nichtraucher-Stammtisch bunt gemischte Gruppe geistige, ethische Gespräche (Tierschutz, Tierrechte). Ausflüge, Radtouren, Schiffsfahrten, Kunst u. Krempel, nettes Miteinander. 1 x monatlich oder spontan öfter. Kontakt Tel. 0 85 41/96 77 36 (abends).

Stuttgart: Vegetarier-Stammtisch von und für TierrechtlerInnen. 1x monatlich donnerstags im Iden. Kontakt über HP. Gernbacher@web.de
 Tel. 07 11/25 66 601

Kreis Ludwigsburg – Wer hat Lust mit uns (37 und 39) einen Vegetarier-Stammtisch zu gründen? Wir suchen nette Leute zum gemeinsamen Austausch. Bitte melden unter 01 74/917 18 11

Vegi-Info-Treff Hamburg, an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel 66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.) und an jedem dritten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Restaurant Ohari, Landwehr 63 (direkt an der S-Bahnstation Landwehr), Kontakt: **Thomas Schönberger (040/2193590)**

Wir treffen uns jeden Monat zu Gesprächen, Vorträgen oder Ausflügen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Johannes Starke, Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle.**
 Tel: 03 45/55 07 414

OWL: Netzwerk Tierrechte OWL trifft sich am 2. Sonntag des Monats in Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache am Siegfriedplatz.
 Kontakt: Niels Drewes (0521/3295510) oder info@tierrechte-owl.de.

Mannheim: Vegetarier-Treffen Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Heller's Restaurant, N7.13. Infos über Peter Temmer, Tel. 06 21/18 15 415

Der Arbeitskreis Ehrfurcht vor dem Leben trifft sich jeden letzten Dienstag um 20 Uhr im Erasmushaus, Belthlestr. 40, Tübingen, mit Ausnahme der Monate Juli, August und Dezember.

Mühlacker – Vegan-Treffen, jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr im veganen Restaurant Sehnsuchtsküche, An der Wasserhalde 1 (Reiterhof). Kontakt: Volker Dunz, E-Mail: post@volker-dunz.de

Gemeinschaft in der Eifel Neugründung!! Alle sind unzufrieden, wir ändern was. Leben und arbeiten in Gemeinschaft, Genossenschaftsmodell Kapitaleinsatz erforderlich. Info www.die-weite.de oder 024 43/31 06 361

Bremen - Vegetarier / VeganerStammtisch für Tierrechtler jeden 3. Dienstag im Monat ab 19 Uhr. Kontakt Tel.: 0 42 / 63 41 85

Karlsruhe – Vegetarier-Veganer-Treffen 1 Mal im Monat, Tel. 07 21/2 03 84 68

Tiere

Endlich! www.tierrechts-foren.de

– die Alternative
Wenn auch Du Dich vom Tierrechts- und Vegan-Kommerz losreißen möchtest, neue Ideen hast, Kritik schreiben möchtest, die woanders gelöscht wird – in den www.tierrechts-foren.de findest Du einen Platz der Offenheit. Die Moderation wird im Kollektiv betrieben – Du willst dabei sein? Melde Dich bei uns. Du erreichst uns unter E-Mail: Moderatorin@tierrechts-foren.de. Was wir mögen? Vegetarismus, Offenheit, Idealismus und auch eine Portion Humor. Was wir nicht mögen? Faschistinnen, Sexistinnen und ähnliches.

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“



Mehr Infos bei:
VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.
Postf. 1136, 21383 Amelinghausen
Tel. + Fax: 040/57 14 84 55
www.vegetarische-initiative.de

www.tierrechtsbewegung.org

Europaweite Online-Petition seit 11/2003 im Internet. Bitte mitmachen und verbreiten helfen – auch EU-weit. Thema: Sogenannte „Mastkaninchen“. (c/o TRB e.V., Postfach 2147, D-26414 Schortens.

www.tierhilfecostablanca.de

Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos über uns im Internet oder telefonisch unter Tel. 0041 (0) 79 3998918 abends.



stiftung
naturschutz
berlin



Rebecca Immanuel & Christoph M. Ohrt

„Edel das Anliegen & Star(ck) der Auftritt! Wir unterstützen die Stiftung Naturschutz Berlin“

Helfen Sie mit:
Spendenkonto: 6 116 800 000
Stichwort: Edles Anliegen
Weberbank BLZ 101 201 00

Weitere Informationen
Tel. 030/26 39 4-0
www.stiftung-naturschutz.de

Urlaub Inland

Vegetarisches Gästehaus im Allgäu

Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder www.gaestehaus-rita.de



Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen. Leckere Vollwertküche * Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren * beh. Freibad * Hallenbewegungsbad * Whirlpool * Fitneß-Training * Sauna * gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, www.naturhotel.de**

400 Fasten-Wanderungen überall! Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR
T/F 0631 - 4 74 72, fastenzentrale.de

Meditatives Fasten & Yoga

an der Ostsee
unter ärztlicher und psychologischer Leitung vom 7.–15.3.2008.
www.meditativ-fasten.de
Telefon 03 82 03-74 39 74

Traditionelle Ayurvedakuren,
Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyllische Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach,** Telefon: 07949/590
www.ayurvedakuren.com

Vegetarisch FIT!

Urlaub Ausland

Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-

Luganersee Gratiskatalog oder Online buchen!

Tel: 00 41/ 91 73 011 71, www.holap.ch

Schweizer Medien.Gestaltung
Vom Entwurf zum Druck

Kontaktieren Sie uns:
Telefon: 07 11/7 87 44 44
Telefax: 07 11/7 87 44 45
E-Mail: info@MGSchweizer.de

Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!

PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
- ☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**). Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.
- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 10 mm**) zum mm-Preis von € 1,25 (**kein Rabatt möglich**).
- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen –siehe oben– bis auf Widerruf Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,00 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Alle angegebenen Preise zzgl. MwSt.

GEWERBLICH:

Text: _____

Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:

Bank: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____
Auftraggeber/Absender: _____
Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____ Tel: _____ Fax: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**
Anzeigenservice
Postfach
70731 Fellbach

Ansprechpartner: **Nina Oberbeck**
Tel.: 07 11/ 52 06 - 289
Fax: 07 11/ 52 06 - 223
Email: oberbeck@fachschriften.de

Vegetarisch FIT!

Rezeptverzeichnis VF 12/2007

	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
Salate & Dips						
Endiviensalat mit Mandarinen	17	✓			✓	
Möhren-Kurkuma-Salat	42			✓		148/ 622
Nudel-Champignon-Salat mit Pinienkernen	43		✓			370/1549
Sellerie-Rohkost mit Tomaten-Avocado-Soße	19			✓	✓	86/ 360
Kleine Gerichte & Suppen						
Avocado-Tiramisu an Kokos-Chili-Dip	11	✓				425/1778
Gebackene Rosmarin-Steckrüben	21					226 / 950
Herzhafte Weihnachtssterne	50	✓				403/1686
Kartoffelsuppe mit Dip	41		✓		✓	147/ 619
Klare Pastinakensuppe	20			✓	✓	200/ 834
Knoblauch-Gurken auf würzige Art	52			✓		678/2849**
Kürbis-Bruschetta	44			✓	✓	216/ 905
Ménage à trois	52			✓		663/2775**
Party-Wraps	41			✓	✓	140/586
Pesto-Schnecken all'Italia	42	✓			✓	154/646**
Rotkohl mit Zwergorangen	22			✓		197/ 820
Suppe mit gegrillter Paprika	7			✓		355 / 1486
Wildreis-Käse-Kugeln	61	✓				
Hauptgerichte						
Cranberry-Kürbis-Risotto	22	✓				667/2789
Gemüse-Pizza	45		✓			154/646**
Käseklöße mit glasiertem Gemüse und Pumpernickel-Croûtons	20		✓			724/3031
Lasagne mit Wurzelspinat und Gorgonzola-Walnuss-Soße	19	✓				690/2887
Millefeuilles von Kartoffel und Rosenkohl an Baroloschaum	12	✓				720/3016
Möhren-Kürbis-Quiche	22	✓				356/1492
Würzige Tagliatelle	48			✓	✓	
Desserts, Getränke & anderes Süßes						
Apfel-Gelee mit Calvados	51			✓		485/2032**
Apfel-Zimt-Pfannkuchen	9	✓			✓	
Cranberry-Punsch	25			✓	✓	298/1247
Französischer Orangenkuchen	58	✓				116/486**
Gewürz-Brownies	56	✓				178/745**
Gewürz-Schokoladen- Muffin an Orangen-Kompott	13	✓				611/2555
Kaminabend-Grog	24			✓	✓	149/ 622
Lebkuchen-Törtchen	57	✓				197/826**
Mandarinen-Orangen-Marmelade	17			✓	✓	
Mandarinen-Quark mit Walnüssen	17		✓		✓	
Schichtlebkuchen	60		✓			
Schoko-Ingwer-Plätzchen	50		✓			87/366**
Vanille-Punsch	24			✓	✓	106/ 442
Weihnachtsstern mit Beeren	57	✓				395/1648**

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; * = kcal/kJ gesamt; ** = kcal/kJ pro Glas/Stück; *** = kcal/kJ pro 100 g

VORSCHAU

Vegetarisch fit! im Januar

AB 11. 12. 2007 AM KIOSK

Zugereiste

Exotische Gerichte mit Bananen, Ananas & Co. • Infos & Tipps zur Verwendung der köstlichen Früchte



Ohne Milch & Ei
Vegane Rezepte mit Raffinesse

Clever kochen
Heute gemacht, für morgen mitgedacht

Süßes heiß begehrt
Grillbananen, heiße Himbeeren auf Eis –
so himmlisch lässt sich der Winter
genießen

Weitere Themen

Natürlich heilen

Reportage über die Naturheilklinik
Dorschner im Odenwald

Das gibt Geschmack

Die besten Gemüsebrühen im
Test

Marktfrisch zugreifen

Der würzige Knollensellerie hat
Saison

Herstellerverzeichnis

alfi GmbH, Ernst-Abbe-Str. 14, 97877 Wertheim, Tel.: 0 93 42/ 87 70, www.alfi.de, contact@alfi.de
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/4 03-0, www.skv-arzberg.com, info@skv-arzberg.de
ASA Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Tel.: 0 26 24/18 90, www.asa-selection.com, kontakt@asa-selection.com
Auerhahn Bestecke GmbH, Im oberen Tal 9, 72206 Altensteig, Tel.: 0 74 53/ 9 46 80, info@auerhahn-bestecke.de, www.auerhahn-bestecke.de
CAR-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/7 55 50, www.car-moebel.de, office@car-moebel.de
Gmundner Keramik Manufaktur GmbH, Keramikstraße 24, A-4810 Gmunden, Tel.: +43/(0) 76 12/7 86-0, www.gmundner-keramik.at, marketing@gmundner-keramik.at
Villeroy & Boch AG, Saarferstraße, 66693 Mettlach, tel.: 0 68 64/ 8 10, info@villeroy-boch.com, www.villeroy-boch.com

Hutschenreuther, Philip-Rosenthal-Platz, 95100 Selb, Tel.: 0 92 87/ 7 20, www.rosenthal.de, info@rosenthal.de
IHR Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg, Tel.: 0 54 34/8 11 33, www.idealhomerange.com, info@ihr-online.de
IKEA Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 01 80/5 35 34 35, www.ikea.de
Impressionen Versand GmbH, 22877 Wedel, Tel.: 01 80/5 23 23 41, www.impressionen.de
Kahla/Thüringen Porzellan GmbH, Tel.: 03 64 24/7 92 43 (nur Infohotline), www.kahlaporzellan.com
Leonardo, PF 13 54, 33003 Bad Driburg-Herste, Tel.: 0 52 53/ 86-0, www.leonardo.de, contact@leonardo.de
Koziol ideas for friends GmbH, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/60 40, www.koziol.de, http://www.koziol.de

Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/9 77-0, www.ritzenhoff-breker.de, info@ritzenhoff-breker.de
Rosenthal AG/Thomas, Philip Rosenthal Platz 1, 95100 Selb, Tel.: 0 92 87/7 20, www.rosenthal.de, info@rosenthal.de
Sagaform GmbH, Uferstrasse 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, sagaform@t-online.de, www.sagaform.com
Scantex, Wohnen mit Natur, Düserweg 18, 26180 Rastede, Tel.: 0 44 02/93 85-0, www.scantex.de, info@scantex.de
Schott Zwiesel AG, Dr.-Schott-Straße 35, 94227 Zwiesel, Tel.: 0 99 22/ 98-0, www.schott-zwiesel.de, national@gz.schott.de
service.mu@leifheit.com
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/8 01-0, www.waechtersbach.com
WMF Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 0 73 31/2 51, www.wmf.de, info@wmf.de



Illustration: Tatjana Hauptmann

BREZEL • STICKS • CHIPS • POPCORN • FLIPS

schmeckt natürlich

MAYKA Naturbackwaren GmbH, D-79418 Schliengen